

IMEVÄISIKÄISEN LAPSEN RAVITSEMUS

Jaana Koskensalo ja Kirsi Välisalo

Opinnäytetyö, syksy 2016

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

Sairaanhoitaja (AMK)

TIIVISTELMÄ

Koskensalo, Jaana & Välisalo, Kirsi. Imeväisikäisen lapsen ravitseminen. Diak, Pori, syksy 2016, 66 s., 1 liite. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma, hoitotyön suuntautumisvaihtoehto, sairaanhoitaja (AMK).

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa Pohjois-Satakunnan peruspalvelukuntayhtymän neuvolalle imeväisikäisen ravitsemuksesta kertova opas, jonka vanhemmat saavat lapsen ensimmäisen neuvolakäynnin yhteydessä. Oppaassa esitellään uudet ravitsemussuositukset, kerrotaan imetyksestä ja äidinmaidosta sekä annetaan tietoa vaihtoehtoisista äidinmaidonkorvikkeista. Oppaassa esitellään vauvan ensiruokien valmistaminen ja kerrotaan sormiruokailusta sekä kiinteään ruuan siirtymisen ajankohdat.

Muistamisen helpottamiseksi vanhemmille kehitettiin imeväisikäisen ravitsemuksesta kertova opas, jonka tarkoitus oli säästää vanhempien aikaa ja arkielämää. Toisaalta oppaan tarkoitus on toimia työvälineenä ohjauksen toteuttamisessa neuvolassa ja yhdenmukaistaa ohjauskäytäntöjä.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa Pohjois-Satakunnan peruspalvelukuntayhtymän neuvolan tarpeita vastaava imeväisikäisten ravitsemusopas vanhemmille. Ravitsemusopasta täydennettiin neuvolalta saadun palautteen mukaan. Neuvolan henkilökunnan mukaan opas on värikäs ja havainnollinen. Se on sisällöllisesti kattava ja informatiivinen ja antaa selkeät ohjeet toimia. Opas toimitettiin neuvolan käyttöön sähköisenä versiona. Neuvola painattaa oppaat vanhemmille jaettaviksi.

Avainsanat: imetys, äidinmaito, pulloruokinta, sormiruokailu, ravitsemussuositukset, toiminnallinen opinnäytetyö

ABSTRACT

Koskensalo, Jaana and Välisalo, Kirsi.

A guide to infant's nutrition.

66 p., 1 appendix. Language: Finnish. Autumn 2016.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing, Option in Nursing. Degree: Nurse.

The purpose of this thesis was to produce a guide to infants' nutrition for the postnatal clinic of the basic service of the Joint Municipal Board of North Satakunta. This guide will be given to the parents when their child has his/her first visit to the clinic. The guide presents new nutrition recommendations and gives information about breast feeding, breast milk and alternative formulas. The guide shows how to prepare the very first foods for the baby, introduces the baby led weaning and guidelines on when to start the solid food. On the other hand, the guide is supposed to operate as a tool in the clinic in order to put the guidance in practice as well as standardize the guidance practices.

The idea for this thesis came from the actual need. There is versatile information available, but when time is limited, parents need clear instructions as soon as possible without extra information search. The nutrition guide was completed according to the feedback received from the clinic. According to the personnel of the clinic, the guide is colorful and illustrative. Its contents are comprehensive and informative. The bibliography of the guide is many-sided and it is clear and readable. The guide was delivered to the clinic as an electronic version. The clinic will have the guides printed in order to deliver them to the parents.

Keywords: breast feeding, breast milk, bottle feeding, baby led weaning, nutrition recommendations, functional thesis

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	IMEVÄISIKÄISEN RAVITSEMUS	9
2.1	Rintaruokinta – vauvan ensisijainen ravitseminen	9
2.2	Imetyssuositukset	10
2.3	Imetyksen sujuminen	12
2.4	Äidinmaidonkorvikkeet	13
2.5	Erilaisia äidinmaidonkorvikkeita	15
2.6	Vaihtoehtoiset ravitsemustekniikat ja välineiden huolto	17
2.6.1	Tietoa tuttipulloista ja tuteista.	21
2.6.2	Tuttipullojen, tuttien ja rintapumpun puhdistaminen sekä keittäminen	22
3	KIINTEÄN RUUAN ALOITUS.....	24
3.1	Ravitsemussuositukset ensimmäisenä elinvuotena.....	24
3.2	Lisäruokien aloittaminen - makumaailma laajenee	25
3.3	Vältettävät ruoka-aineet	29
4	SORMIRUOKAILUN PERUSTEET JA ERI VAIHEET	32
4.1	Lapsen kehitys.....	32
4.2	Sormiruokailu.....	33
4.3	Kakomisrefleksi.....	34
4.4	Sormiruokailun aloittaminen.....	34
4.5	Ensiruokia sormiruokailijalle.....	36
5	VAUVAN ENSIRUOKIEN VALMISTAMINEN.....	40
5.1	Ruuan maustaminen.....	40
5.2	Ruuan valmistustavat.....	41
6	TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN PROSESSIKUVAUS.....	43
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	43
6.2	Opinnäytetyön syntyvaiheet ja yhteistyö toimeksiantajan kanssa	43
6.3	Imeväisikäisen ravitsemusoppaan suunnittelu.....	45
6.4	Imeväisikäisen ravitsemus-opas	46
6.5	Imeväisikäisen ravitsemus-oppaan arviointi ja palaute	47

7 POHDINTA.....	48
LÄHTEET.....	51
LIITE: IMEVÄISIKÄISEN LAPSEN RAVITSEMUS	56

1 JOHDANTO

Imetys on hyväksi lapsen terveydelle ja hyvinvoinnille. Se vahvistaa äidin ja lapsen vuorovaikutussuhdetta. Imetys on helpoin, hygieenisin ja taloudellisin tapa ruokkia lasta. Lapsen kehitysvaiheelle riittävä ja sopiva ravinto antaa edellytykset lapsen kasvulle ja kehitykselle. Ensimmäisten elinkuukausien ajan lapsi saa äidinmaidosta riittävästi ravintoaineita. Ruokailutilanteissa korostuu lämmin ja läheinen yhdessäolo samanaikaisesti, kun lapsen tarpeet tulee tyydytetyksi. (Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström, Lyytikäinen, Nurttila, Peltola & Talvio 2004, 102–103.) Jos imetys ei jostain syystä onnistu, on vaihtoehtona pulloruokinta. Pulloruokinnassa voidaan antaa äidinmaitoa tai teollisesti valmistettuja äidinmaidonkorvikkeita. Äidinmaidonkorvikkeet ovat lapsen ravintona lähes yhtä hyvä vaihtoehto kuin äidinmaitokin.

Kiinteiden ruokien aloitus on Suomen ravitsemussuosituksissa kohdennettu alkamaan aikaisintaan 4 kuukauden iässä, mutta viimeistään kuuden kuukauden ikäisenä (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016 b, 63). Suositeltavaa on aloittaa ruuat kokeilemalla yhtä ruoka-aineryhmää kerrallaan. Tällä tavalla saadaan helpommin selville mahdollinen sopimaton ruoka-aine. (Talvia 2007, 218.) Kiinteitä ruokia aloitettaessa voidaan sormiruokailu aloittaa aikaisintaan kuuden kuukauden iässä (Arosilta, Ruottinen & Lähteenmäki 2012, 11).

Sormiruokailu on palaamassa takaisin suosioon. Ennen valmisruokien ilmestymistä lapset söivät omin sormin kotitekoista ruokaa. Kun lasten valmisruuat tulivat markkinoille 70-luvulla, sormiruokailu jäi syrjään. (Haapala 2011.) Sormiruokailu on lapsentahtista ruokailua ja vaatii vanhempien kärsivällisyyttä. Se on aikaa vievää, mutta hyötynä on lapsen motoristen taitojen kehittyminen. (Sormiruokailu – mitä se on ja kuinka aloittaa? 2016.)

Opinnäytetyön aiheen valitseminen alkoi kiinnostuksesta lasten ravitsemukseen ja hyvinvointiin. Tästä syystä päädyimme tuottamaan oppaan imeväisikäisen lapsen ravitsemuksesta. Saimme idean oppaan toteutuksesta Pohjois-Satakunnan peruspalvelukuntayhtymän neuvolan toimesta. Neuvolan henkilökunnan mukaan oppaasta on paljon kysyntää ja vastaavan kaltaisia oppaita ei ole yrityksiltä saatavissa. Usein yrityksiltä saadut oppaat ovat monisivuisia ja tiedon löytäminen on aikaa vievää. Useimmat oppaat on verkossa luettavissa, mutta ei heti käden ulottuvilla. Neuvola toivoo, että opas on selkeä, tiivis, helposti luettavissa, värikäs ja kuvitettu. Oppaassa käsitellään sormiruokailua, joka on kasvattanut suosiotaan lapsiperheiden keskuudessa, sekä tuttipullojen pesua ja puhdistusta, erilaisia ruuanvalmistustapoja ja muutamia ruoka-ohjeita. Neuvola toivoo, että oppaasta on apua lapsiperheiden kiireiseen arkeen sekä hyötyä neuvolan henkilökunnalle, koska uusin tieto on oppaasta saatavilla.

Lastenneuvolalla on merkittävä asema lapsiperheiden ravitsemusohjauksessa. Sieltä lapsiperheet saavat uusimmat tiedot ravitsemussuosituksista. Ravitsemussuositukset muuttuvat aika-ajoin, joten tarkoituksenamme on tuottaa päivitetty kokonaisvaltainen opas imeväisikäisen lapsen ravitsemuksesta. Imeväisikäisen ravitsemuksesta löytyy runsaasti luotettavaa tietoa esimerkiksi Terveystietokeskuksen, Mannerheimin lastensuojeluliiton ja Väestöliiton verkkosivuilta, joita olemme käyttäneet.

Opinnäytetyön tavoite on tuottaa opas imeväisikäisen ravitsemuksesta Pohjois-Satakunnan peruspalvelukuntayhtymän lastenneuvolalle. Oppaan tarkoitus on yhdenmukaistaa neuvolan käytäntöjä ravitsemukseen liittyvissä ohjaustilanteissa, sekä helpottaa kiireisten lapsiperheiden arkea, tarjoamalla vanhemmille uusinta tietoa imeväisikäisen ravitsemuksesta. Tietoa on oppaassa heti käden ulottuvilla. Tavoitteenamme on kehittää oppaasta lyhyt ja ytimekäs tietopaketti.

Tavoite on, että oppaasta tulee värikäs ja kuvitettu. Opas tarjoaa tietoa sekä vanhemmille että neuvolan henkilökunnalle. Tarkoitus on, että vanhemmat saavat oppaan lapsen ensimmäisellä neuvolakäynnillä. Oppaasta on hyötyä vanhemmille, koska tarvittava tieto löytyy yhdestä tietolähteestä.

2 IMEVÄISIKÄISEN RAVITSEMUS

2.1 Rintaruokinta – vauvan ensisijainen ravitseminen

Kun vauva syntyy, hän itkee. Päästyään äidin lämpöiseen syliin ja kuultuaan äidin tutut sydämen sykkeet hän rauhoittuu. Hetken päästä vauva alkaa avaamaan ja sulkeamaan nyrkkejään, lipomaan kieltään sekä availee silmiään etsien kontaktia vanhempiinsa. Vaistomaisesti hän nostaa päätään ja etsii rintaa. (Koskinen 2002.) Kun vastasyntynyt on autettu rinnalle, annetaan hänen imeä niin kauan kuin hän jaksaa. Vauvan imemis- ja nielemisrefleksit ovat kehittyneet jo raskauden aikana ja tästä syystä imeminen tapahtuu vastasyntyneellä luonnostaan. Nesteet kulkeutuvat vauvan suuontelosta nieluun vaistomaisesti eteenpäin vievien liikkeiden ansiosta. (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilén 2008, 96.)

Äidinmaito eli rintamaito sisältää riittävästi kaikkia lapsen tarvitsemia ravinto- ja hivenaineita, lukuun ottamatta D-vitamiinia. Rintamaidossa on runsaasti vauvalle tärkeää rasvaa, joka on vauvan tärkein energianlähde. Vaikka vastasyntynyt tarvitsee runsaasti energiaa, ei hän kuitenkaan syö liikaa oman ravinnontarpeen säätelymekanisminsa ansiosta. Vauvan elimistö on kehittynyt niin, että se pystyy käyttämään hyväkseen ja sulattamaan parhaiten rintamaidon sisältämää rasvaa. Jotta kalsium voi imeytyä vauvan elimistöön, on rasvankin imeytyttävä. Tämä toimii myös päinvastoin ja koskee lisäksi rasvaliukoisia vitamiineja. Vesiliukoiset vitamiinit imeytyvät hyvin rintamaidosta. (Karling ym. 2008, 105.) Ensimmäisessä eli kolostrumissa on paljon rasvaa, ravintoaineita ja runsaasti vasta-aineita taudinaiheuttajia vastaan. Tästä syystä myös ensipäivien äidinmaito on tärkeää ravintoa vauvalle. Rintamaidon koostumus muuttuu vauvan kasvaessa hänen tarpeisiin vastaten. Se suojaa sairauksilta ja vaikuttaa ravinnon imeytymiseen. (Otronen 2007, 194.)

Lasten välillä energian tarpeessa on eroja ja sopiva ravitsemuksen määrä on yksilöllinen. Sopivasta ravinnonsaannista kertovat lapsen kasvukäyrä, vanhempien

omat havainnot sekä lapsen tyytyväisyys ja vointi (Imeväisikäisen lapsen ruokavalio 2016.)

Rintamaidon taudeilta suojaava vaikutus on parhaimmillaan kun lapsi on täysimeytyksellä (Imetyssuositukset 2015). Täysimeytyksessä rintamaidon ravintoaineet imeytyvät parhaiten ja vauvan suolisto ehtii rauhasissa kypsyä sekä vahvistua. Tällöin voidaan mahdollisesti välttyä allergisoitumiselta. (Otronen 2007, 194.) Parhaiten rintamaidon riittävyys saadaan turvattua imettämällä lasta lapsentahtisesti. (Imetyssuositukset 2015.) Lapsentahtisessa imetyksessä vauva saa rintamaitoa aina osoittaessaan merkkejä nälästä. Tällaisia merkkejä ovat suun avaaminen, pään kääntäminen sivulle, lipominen ja nyrkin imeminen. Yksilöstä riippuen lapsi on rinnalla noin 8–12 kertaa vuorokaudessa. (Synnytyksen jälkeen i.a.) Rinnan stimulaatio eli vauvan imu saa aikaan oksitosiinihormonin erittymisen hypotalamuksessa. Oksitosiinihormoni saa aikaan niin sanotun herumisrefleksin laukeamisen eli maito alkaa virrata. Maitorauhasten toiminnan aiheuttaa aivolisäkkeen erittämä prolaktiini-hormoni, jolloin rinnan maitorakkuloissa kehittyy maitoa. Yöimetyksillä voi lisätä prolaktiinin tuotantoa. (Otronen 2007, 196–197.)

Rinta on vauvalle muutakin kuin vain ravinnon tuottaja. Se luo hänelle rakkautta, lohdutusta, rauhoittumista ja turvaa. (Otronen 2007, 195.) Imettäminen edistää äidin ja vauvan välistä kiinteää yhteyttä ja lisäksi imettämisen on tutkittu aiheuttavan terveyshyötyjä niin lapselle kuin äidillekin. Imetyksen on tutkittu myös edistävän keskosvauvojen hermoston kehitystä. (Hermanson 2012.)

2.2 Imetyssuositukset

Terveyden ja hyvinvoinnin laitokselta ilmestyi vuonna 2016 uusi kansallinen suositus lasten, lapsiperheiden ja raskaana olevien sekä imettävien ruokavaliosta. Julkaisun nimi on ”Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille”. Suositukset ovat so-

piva tietolähde kaikille niille ammattiryhmille, joiden tehtäviin kuuluvat lasten, ras-
kaana olevien ja imettävien naisten ja lapsiperheiden ravitsemuskysymykset. ”Suositus perustuu vuonna 2013 valmistuneisiin pohjoismaisiin ja vuonna 2014 valmistuneisiin suomalaisiin väestötason ravitsemussuosituksiin sekä niiden jälkeen kertyneeseen tieteelliseen näyttöön ruokavalion yhteydestä terveyteen. Suositusten sisältöön vaikuttaa myös oma kulttuurimme ja erityisesti ruokatottumuksemme.” (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016 a.)

Täysi-imetystä suositellaan kuuden kuukauden ikään asti jos lapsi on syntynyt normaalipainoisena. Vaihtoehtoisesti on mahdollista antaa lapselle äidinmaidonkorviketta, mikäli imetys ei onnistu tai imetys yksin ei täytä lapsen ravinnontarvetta. (Imetyssuositukset 2015.) Suosituksissa ohjeistetaan antamaan D-vitamiinia 10 µg vuorokaudessa kahden viikon iästä lähtien, ympäri vuoden kahden vuoden ikään asti, jonka jälkeen suositus on 18 vuoden ikään asti 7,5 µg/vrk (Nermes & Laitinen 2011, 2673). D-vitamiini on edellytys kasvun ja luuston kehitykselle. Sen puutos aiheuttaa kasvun ja kehityksen häiriöitä, väsymystä, infektiokerkkyyttä ja vaikeimmillaan riisitaudin (Otronen 2007, 217). Kiinteiden lisäruokien aloittaminen määräytyy lapsen tarpeiden, kasvun ja valmiuksien mukaan, aikaisintaan 4 kuukauden iässä mutta viimeistään 6 kuukauden iästä alkaen. Osittaista imetystä jatketaan vähintään vuoden ikään asti kiinteiden lisäruokien ohella. (Imetyssuositukset 2015.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) ja Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) toteuttivat vuonna 2010 tutkimuksen ”Imeväisikäisten ruokinta Suomessa 2010”. Tutkimusaineistoa kerättiin kaikista Suomen lastenneuvoloista, joita Suomessa vuonna 2010 oli yhteensä 871 kappaletta. Tietoja saatiin kuitenkin vain 525 neuvolasta, mikä vastaa 60,3 % Suomen neuvoloista. Tutkimukseen osallistui yhteensä 5 103 lasta. Tutkimuksessa kysyttiin myös vanhempien taustatekijät ja tupakointi, lapsen ja synnytykseen liittyvät taustatiedot sekä terveydenhoitajan taustatiedot. Taulukosta selviää imetyksen yleisyys prosentteina ikäryhmittäin Suomessa vuonna 2010. (Uusitalo, Nyberg, Pelkonen, Sarlio-Lähteenkorva, Hakulinen-Viitanen & Virtanen 2012, 14–18.)

TAULUKKO 1. Imetyksen yleisyys (%) ikäryhmittäin Suomessa vuonna 2010 (Uusi-talo ym. 2012, 20)

	Lapsen ikä, kuukausina											
	<1	>1	>2	>3	>4	>5	>6	>7	>8	>9	>10	>11
Täysimetys	47	46	39	34	23	9	0	2	0	3	0	1
Osittainen imetys	45	41	41	43	45	57	58	54	48	37	42	33
Ei imetetty	8	13	20	24	33	34	42	45	52	61	58	66

Vaikka tutkimuksesta selviää, että kuuden kuukauden ikään asti täysimetyksellä olevia lapsia on alle 1 %, on samassa tutkimuksessa verrattu tuloksia aiempiin tutkimustietoihin, joista selviää että täysimetyksen prosentuaaliset luvut ovat nousseet huomattavasti viime vuosina.

2.3 Imetyksen sujuminen

Toisinaan imetys ei useista yrityksistä huolimatta onnistu tai sen aloittaminen viivästyy (Otronen 2007, 198). Syynä tähän voivat olla rintamaidon riittämättömyys tai loppuminen (Äidinmaidonkorvikkeet). Imetyksen aloittaminen saattaa viivästyä äidin tai vauvan sairauden takia. Maidon nouseminen rintoihin voi viivästyä keisarileikkauksen takia. Pitkittänyt ja hankala alatiesynnytys voi vaikeuttaa imetyksen alkamista. Lisäksi lääkkeet joita on käytetty synnytyksen aikana saattavat aiheuttaa uneliaisuutta niin äidissä kuin vauvassakin. Synnytyksen jälkeinen väsymys ja stressi voivat vaikeuttaa imetyksen sujumista. (Otronen 2007, 198.) Vaikeissa tilanteissa äiti tarvitsee tukea ja rohkaisua imetyksen aloittamiseen ja sujumiseen. Jos täysimetys ei onnistu, voi äiti jatkaa imettämistä osittaisimetyksenä, jolloin vauva saa myös äidinmaidonkorvikkeita. Tällöin vauva saa hyödyn rintamaidon eduista. (Otronen 2007, 198.)

Monilla äideillä on ongelmia imetyksessä ensimmäisen kuukauden aikana synnytyksen jälkeen. Väsymys uudesta elämänvaiheesta ja tuen puute voi aiheuttaa muiden

asioiden ohessa äidille epävarmuutta imetyksessä. Imetyksen onnistumisessa äiti tarvitsee tilannearvion lisäksi rauhallista ja kannustavaa ohjausta. Ensin on hyvä tarkistaa vauvan imemisote ja äidin imetysasento, joka jo voi ratkaista imetysongelman. (Otronen 2007,198.)

Imetys voi tapahtua monessa eri asennossa, kuten istuen, kyljellään maaten tai puoli-istuvassa asennossa. Hyvässä imetysasennossa lapsen pää ja vartalo ovat suorassa linjassa, sekä lapsi on lähellä äitiään. Imetystä aloitettaessa rinnanpää on hyvä olla vauvan suun yläpuolella ja koskettaa kevyesti ylähuulen ja nenän välistä aluetta. Kun vauva alkaa avaamaan suutaan, pää kallistuu taaksepäin, jolloin rinnanpää on suun kohdalla. Imemisote on hyvä kun rinta on niin syvällä vauvan suussa että se ulottuu vauvan pehmeään suulakeen. (Rova & Koskinen 2015.) Hyvässä imetysasennossa vauva on riittävän lähellä rintaa saaden siitä hyvän imuotteen, lisäksi äidin asento olisi hyvä olla mukava ja rento (Millainen on hyvä imetysasento? 2016).

2.4 Äidinmaidonkorvikkeet

Äidinmaidonkorvike on imeväisikäisen lapsen ravintoa, jota käytetään 4-6 ensimmäistä kuukautta. Tällä pyritään tyydyttämään lapsen ravitsemustarve. Vieroitusvalmistetta käytetään yli 4 kuukauden ikäisille lapsille. Vieroitusvalmiste on tarkoitettu imeväisikäisen ravinnoksi, monipuolisen ruokavalion ohella. (Jartti 2009.)

Rintamaidon tilalle annetaan teollisesti valmistettuja äidinmaidonkorvikkeita, jos imetys loppuu ennen kuin vauva täyttää vuoden. Rintamaidontuotannon heikentyessä on mahdollista antaa rintamaidon ohella äidinmaidonkorviketta. (Pulloruokinta ja äidinmaidonkorvikkeet 2014.)

Äidinmaidonkorviketta käytetään tarpeen vaatiessa lapsen syntymästä alkaen. Tuoreimmat tutkimukset ja lainsäädäntö ohjaavat valmistajia tuottamaan äidinmaidonkorvikkeita niin, että niissä on riittävästi ravintoaineita, vitamiineja ja kivennäisaineita. Äidinmaidonkorvikkeen rasva-aminohappokoostumus on tarkoin määriteltyä. Lisäksi äidinmaidonkorvikkeeseen on lisätty D-vitamiinia, jota äidinmaidossa luonnollisesti ei ole riittävästi. Tavallinen maito, luomumaito, tilamaito, vuohenmaito ja muut eläinten maidot sisältävät liikaa proteiineja ja siksi ne eivät sovellu imeväisikäisen ravinnoksi. Liiallinen proteiinin saanti on vahingollista lapsen munuaisille, jotka eivät vielä ole kunnolla kehittyneet. Ravitsemuksen kannalta kaura, riisi, soija ja kasvimaidotkaan eivät sovellu vauvan ravinnoksi. Paras vaihtoehto imeväisikäisen ravinnoksi on äidinmaidonkorvike. Siinä on oikea määrä proteiineja, rasvaa, vitamiineja ja kivennäisaineita, jotka ovat kasville ja kehitykselle välttämättömiä. Äidinmaidonkorvikkeita on valmiina nestemäisinä seoksina, jotka on pakattu tetroihin. Lisäksi on olemassa äidinmaidonkorvikkeita, jotka ovat jauhemaisia. Ne sekoitetaan veteen juuri ennen käyttöä. Jokainen saa valita lapselleen omasta mielestään parhaan vaihtoehdon; väliä ei ole kumpaa korviketta käytetään. (Riihonen 2016, 25–26.)

Ravintoaineiden tarve muuttuu sitä mukaa kuin lapsi kasvaa. Äidinmaidon koostumus muuttuu ikävaiheittain. Markkinoilla on ikävaiheistettuja äidinmaidonkorvikkeita ja vieroitusvalmisteita. Tarkoitus on ollut, että äidinmaidonkorvikkeet vastaisivat mahdollisimman hyvin eri-ikäisten lasten tarpeita. Tässä on myös huomioitu isompien lasten kiinteän ruoan aloitus. Alle kuuden kuukauden ikäisten vauvojen äidinmaidonkorvikkeissa on suurempi rasvapitoisuus ja ne sisältävät ARA ja DHA rasvahappoja. (Riihonen 2016, 29.) Arakidonihappo (ARA, AA) ja Dokasaheksaeenihappo (DHA) ovat molemmat rasvahappoja. ARA on linolihappo ja DHA on alfa-linolihappo, molemmat ovat välttämättömiä rasvahappoja, jotka vaikuttavat lapsen kasvuun ja kehitykseen. Rasvahapot ovat tärkeitä lapsen hermoston, verisuoniston ja silmän verkkokalvon kehitykselle sekä toiminnalle, sillä vauvan keho ei pysty näitä aineita tuottamaan. ARA on lisäksi hormonien kaltainen esiaste, joka vaikuttaa kasvuun,

munuaisiin, immuunipuolustukseen ja verenpaineeseen. (Riihonen 2016, 26.) Äidinmaidonkorvike on vauvan ensisijaista ravintoa; vauva ei tarvitse muuta ravintoa. Yli kuuden kuukauden ikäisten vauvojen äidinmaidonkorvikkeet sisältävät enemmän hiilihydraatteja ja rautaa. Lapsen omat rautavarastot vähenevät kuuden kuukauden jälkeen. Puolen vuoden ikäiselle vauvalle äidinmaidonkorviketta annetaan kiinteän ruoan ohella. (Riihonen 2016, 29.)

2.5 Erilaisia äidinmaidonkorvikkeita

Tarjolla on erilaisia äidinmaidonkorvikkeita; niin perinteisiä valmisteita kuin erityisvalmisteita ja vatsaoireisille kohdennettuja korvikkeita. Keskosille ja imeytymishäiriöisille kohdennettuja äidinmaidonkorvikkeita saa vain apteekista. Äidinmaidonkorvikkeita aloitettaessa neuvoa ja ohjeita saa neuvolasta ja apteekista. (Äidinmaidonkorvikkeet i.a.) Äidinmaidonkorvikkeet ovat tavallisesti maitopohjaisia, jos ne eivät allergian tai muun asian takia sovellu imeväisikäisen ravinnoksi, siirrytään käyttämään imeväisikäisen erityisvalmisteita. (Riihonen 2016, 29.)

Äidinmaidonkorvikkeiden **perusvalmisteet** ovat maitopohjaisia. Äidinmaidonkorvikkeista on tarjolla erilaisia vaihtoehtoja eri valmistajilta. Äidinmaidonkorviketta annetaan aina yhden vuoden ikään asti, tämän jälkeen lapsi voi siirtyä käyttämään tavallista lehmänmaitoa. (Riihonen 2016, 28.) Tällaisia korvikkeita ovat esimerkiksi ®Valio tuutti, ®Nan, ®Semper, ®Tutteli, ®Nutralon Standard (Jartti 2009).

Vatsaoireisille on kehitetty äidinmaidonkorvikkeita, joissa maitoproteiini on pitkälle pilkottu. Tällaisia kutsutaan hydrolysaattikorvikkeiksi. Tuotteet soveltuvat maitoallergisen vauvan ravinnoksi. Tuotteita suositellaan alle kuuden kuukauden ikäisille vauvoille, joilla on laaja-alaiset oireet. Hydrolysoinnilla tarkoitetaan sitä, että allergiaa aiheuttavat proteiinit pilkkoutuvat pienemmiksi osiksi, jolloin allergisuus ja vatsaoireet vähenevät. Yli puolen vuoden ikäisille vauvoille suositellaan soijavalmisteita. Vaikeasti allergisille ja paljon oireileville suositellaan aminohappopohjaisia tuotteita,

joissa proteiinit on täysin pilkottu. Vatsaoireisten valmisteet ovat pääasiassa jauhe-
 maisia. (Riihonen 2016, 30–32.) Lehmänmaitoallergisille valitaan sopiva äidinmai-
 donkorvike käypähoito-suosituksen mukaan. Hydrolysaattikorvike ®Nurtilon1 sovel-
 tuu alle puolivuotiaille ja hydrolysaattikorvike ®Nurtilon 2 soveltuu yli puolivuotiaille.
 Toisena vaihtoehtona voi käyttää soijavalmistetta (®Nutrilon soija). (Kliiniset ravin-
 tovalmisteet-allergia 2010.) Erittäin allergiset eivät siedä näitäkään valmisteita, sil-
 loin voidaan käyttää aminohappopohjaista valmistetta (®Neocata). Lehmänmaitoal-
 lergisille lapsille markkinoilta saatavia valmisteita ovat kauppanimeltään ®Nutrilon
 Pepti 1, ®Nutrilon Pepti 2, ®Nutrilon Pepti MCV, ®Neocata advance ja ®Neocate
 LCP. (Lehmänmaitoallergisille i.a.) Lapsen sairastaessa maitoallergiaa, tulee kysei-
 siä valmisteita käyttää ainakin yhden vuoden ikään asti. Näiden valmisteiden käyttöä
 voidaan jatkaa aina niin kauan kuin lapsi täyttää kaksi vuotta. Tähän saattavat johtaa
 ruokavalion epäonnistuminen tai syömisongelmat, jotka rajoittavat ravintoaineiden
 riittävää saantia. Lapset jotka syövät kasviksia tai ovat välttämisyruokavaliolla altistu-
 vat muita helpommin puutteelliselle ravinnonsaannille. (Riihonen 2016, 28.) Hydro-
 lysoituja ja aminohappopohjaisia tuotteita ei suositella käytettäväksi kuin ainoastaan
 allergian hoidoissa (Riihonen 2010, 30). Äidinmaidonkorvikkeita vatsaoireisille ja pu-
 lautteleville lapsille on saatavilla apteekista. Pulautteleville lapsille tarjolla olevia val-
 misteita ovat ®Nutrilon AR ja koliikki sekä vatsaoireisille lapsille ®Nutrilon Omneo 1
 ja 2. (Vatsaoireisiin i.a.)

Erytisvalmisteita ovat keskosten ja imeytymishäiriöisten tuotteet, joita on saatavilla
 apteekista (Riihonen 2016, 31). Imeväisikäisen erityisvalmisteita käytetään ainoas-
 taan lääkärin ohjeiden mukaan. Erytisvalmisteita on tarjolla erilaisia. Valmisteiden
 käyttöön vaikuttaa lapsen ikä, allergian laatu ja sen voimakkuus. Lisäksi on ole-
 massa erityisvalmisteita ruoansulatusvaivoista ja nielemisvaikeuksista kärsiville vau-
 voille. Keskosvalmisteisiin ja allergiavalmisteisiin on mahdollisuus saada kelasta
 korvausta. (Riihonen 2016, 29.)

®Nutrilon lactose-free on maitopohjainen, mutta laktoositon valmiste. Tämä äidinmaidonkorvike soveltuu laktoosi-intoleranssista ja imeytymishäiriöistä kärsiville lapsille. Lisäksi ®Nutrilon pepti mct soveltuu myös imeytymishäiriöistä kärsiville lapsille. (Kliiniset ravintovalmisteet-imeytymishäiriöt 2010.) Keskosille tarkoitettuja maitopohjaisia valmisteita ovat ®NutrilonBMF ®NutrilonNenatal, ®NutrilonPremilon ja ®Nutrilon Protein Supplement. ®NutrilonBMF valmisteeseen on lisätty hiilihydraatteja, proteiineja, vitamiineja ja kivennäisaineita. Kyseistä tuotetta käytetään rintamaidon rikastamiseen. ®Nutrilon Nenatal valmistetta käytetään alle kuuden kuukauden ikäisille keskosille, jotka ovat pienikokoisia. Saavutuskasvuvaiheen ravitsemushoitoon käytetään tuotetta nimeltään ®Nutrilon Premilon joka soveltuu alle kuuden kuukauden ikäisille lapsille. ®Nutrilon Protein Supplement soveltuu pienikokoisille keskosille, tuotteeseen on lisätty proteiineja riittävä määrä. Kyseinen tuote ei sovellu ainoaksi ravinnoksi. Imeväisikäisen erityisvalmisteita käytetään ainoastaan terveydenhuollon ammattihenkilöiden ohjeistuksen mukaisesti. (Kliiniset ravintovalmisteet-keskoset 2010.)

2.6 Vaihtoehtoiset ravitsemustekniikat ja välineiden huolto

Osaimetyksellä tarkoitetaan tilannetta, jolloin vauva saa äidinmaidon lisäksi muutaakin ravintoa. Äidinmaidon lisäksi vauva voi saada äidinmaidonkorviketta tai kiinteää ruokaa. Vauvan koosta riippuen osittainen imetys on helppoa tai vaikeaa. Osaimetys saattaa herättää vanhemmille paljon erilaisia kysymyksiä ja vanhemmat saattavat herkästi huolestua, kun uudesta asiasta ei ole vielä kovin paljon tietoa ja kokemusta. Osaimetyksen vakiinnuttua ja rutiinien löytyessä arkikin sujuu paremmin. Vauvan painon kehitys säätelee sen, kuinka paljon lisämaitoa tarvitaan. Tärkeää on tehdä äidille imetyssuunnitelma ja asettaa siihen tavoitteet. Imetyssuunnitelman tavoitteita voivat olla lisämaidon vähentäminen, vakiinnuttaminen tai imetyksen asteittainen vähentäminen ja lopettaminen. Imetyksen tehostuttua ja vauvan saadessa

enemmän maitoa rinnasta, voidaan lisämaidon määrää vähentää. Tärkeää on huolehtia siitä, että vauva saa riittävästi ravintoa. (Riihonen 2016, 17.)

Maito lypsetään rinnasta joko käsin tai rintapumpulla, jos vauva syystä tai toisesta ei pysty imemään maitoa rinnasta. Lypsetty maito voidaan antaa joko osittain tuttipullostasta tai sitten kokonaan. Muitakin vaihtoehtoja löytyy. (Riihonen 2016, 21.) Pienen määrän maitoa voi vauvalle antaa esimerkiksi lääkeruiskulla, lusikalla tai hörpyttämällä mukista. (Riihonen 2016, 19.) Rintojen lypsämisestä voi tulla jokapäiväinen rutiini tai lypsäminen voi olla vain väliaikaista. Lypsäminen vaikuttaa imetykseen, joko lisäämällä vai vähentämällä imetystä. Lypsämiseen saattaa olla syynä vauvan vaikeus syödä rinnasta tai liian pieni ja sairas vauva. Imetysvaikeuden vuoksi vauva voi myös kieltäytyä syömästä rintaa. (Riihonen 2016, 21.)

Osalla äideistä imetys ei onnistu. Imetystä tärkeämpi asia on, että vauva pääsee äidin lähelle ja hänen sydämeen. (Riihonen 2010, 5.) **Pulloruokinnalla** tarkoitetaan tilannetta, jolloin äidinmaidonkorviketta annetaan äidinmaidon tilalle, kun imetys ei onnistu tai äidinmaito loppuu ennen kuin vauva täyttää vuoden. Perhe saattaa kokea syyllisyyttä ja epäonnistumisen tunnetta, jos vieroitus aloitetaan liian varhaisessa vaiheessa. Perheen tukeminen on tärkeää. Pulloruokinnasta kuitenkin saadaan luotua yhtä miellyttävä kokemus kuin imetyksestä. Tärkeintä on vauvan ja äidin läheisyys. Tärkeää on luoda katse- ja ihokontaktit. Suositeltavaa pulloruokinnassa on syöttää vauvaa vapaasti ja lapsentahtisesti. (Hasunen ym. 2004 118—119.)

Nykyisin suositaan lapsentahtista syöttämistä. Lapsentahtisessa syömisessä vauva saa päättää milloin hän syö. Pulloruokinnassakin on suositeltavaa syöttää lasta lapsentahtisesti. Kuuntelemalla ja katselemalla vauvaa läheiset oppivat pian tuntemaan vauvan tarpeet onko kyseessä nälkä vai jano. (Riihonen 2016, 40.)

Pulloruokinnassa huonoa on se, että vauvat eivät saa tällöin äidinmaidon erityisominaisuuksia, eikä äiti saa sitä hyötyä itsellensä mitä hän saisi imetyksestä. Hyviä puolia pulloruokinnassa on että äiti näkee, paljonko lapsi syö maitoa kerralla. Korvikkeiden koostumus ei vaihtelee sen mukaan kuinka paljon äiti syö tai juo, eikä vuorokaudenajallakaan ole vaikutusta korvikkeen koostumukseen. Pulloruokinnassa isä pääsee yhtä lähelle lastaan kuin äiti, sillä pulloruokinnassa isä pystyy osallistumaan vauvan syöttämiseen. (Nylander 2006, 236.)

Vauvat pitävät läheisyydestä ja kosketuksesta. Vauvat, jotka imevät, saavat kokea läheisyyttä ja heille syntyy luonnostaan ihokontakti äidin kanssa. Kaiken tämän pystyy tarjoamaan myös tuttipullosta syöväälle vauvalle. Pulloruokinnassa lasta syötetään sylissä. Tällöin lapsi näkee vanhemman kasvot ja samalla hän saa kokea samankaltaista läheisyyttä kuin imetetty lapsi. Vauvaa on välillä hyvä pitää paidan alla, jolloin vauva pääsee nauttimaan vanhemman ihokontaktista. (Riihonen 2016, 39.)

Pulloruokinnassa on huomioitava oikea syöttöasento. Vauvaa pidetään puoli-istuvassa asennossa syöttäjän sylissä, korvatorvi vatsaa ylempänä, näin estetään maidon valuminen nielun kautta korvatorveen. (Hasunen ym. 2004, 118.) Makuulla vauvaa syötettäessä äiti ja vauva makaavat vierekkäin, mahat vastakkain, vauvan pään pitää olla hieman kohotettuna. Tärkeää on, että vauvaa ei saa koskaan jättää yksin maitopullon kanssa. (Riihonen 2016, 39.)

Pulloruokinnassa vauvan refleksit saadaan esille koskettelemalla vauvan huulia ja poskia ennen maidon tarjoamista tuttipullosta. Vauva valmistautuu imemään, kun hän alkaa hamuilemaan ja aukomaan suutaan. (Nylander 2006, 238.) Tuttipullon asennolla on merkitystä pulloruokinnassa. Pulloruokinnassa huomioidaan, että tuttipullon tutissa on aina maitoa eikä ilmaa. Tutissa oleva ilma pääsee vauvan mahaan ja saattaa aiheuttaa vauvalle vatsanväännteitä ja ilmavaivoja. Lapsentahtisessa syöttämisessä vauvan annetaan imeä niin kauan kuin hän itse haluaa. Imetyksen aikana

vauva pitää usein imiessään taukoja. Ylijäänyttä maitoa ei tule väkisin syöttää. Alkuvaiheessa vauvat syövät maitoa pieniä määriä mutta tiheästi. (Pulloruokinta ja äidinmaidonkorvikkeet 2014.)

Pulloruokinnassa kiinnitetään huomio tuttien reikien kokoon. Tutin reiät ovat sopivan kokoisia, kun maito valuu tutista tipoittain. Liian isot reiät saavan maidon valumaan nopeammin tuttipullosta ja tämä saattaa aiheuttaa vauvalle pulauttelua sekä ilma- ja vatsavaivoja. Vauvan rauhallinen imettäminen ja syötön jälkeen röyhtäyttäminen, vähentävät kyseisiä ongelmia. (Hasunen ym. 2004, 119.) Syöttäminen on mukava tapahtuma, josta vauva ja läheinen voivat nauttivat yhdessä sylitysten (Riihonen 2016, 39).

Äidinmaidonkorvikkeita ja lisäravinteita käyttäessä tulee kiinnittää huomiota pakkauksen ohjeisiin ja ohjeita tulee noudattaa. Olemassa on nestemäisiä ja jauhemaisia äidinmaidonkorvikkeita. Nestemäiset äidinmaidonkorvikkeet käytetään sellaisenaan. Korvike lämmitetään käden lämpöiseksi joko vesihanan alla tai mikroaaltouunissa. Maidon oikea lämpötila varmistetaan aina ennen syöttämisen aloittamista tiputtamalla muutama tippa maitoa käsivarren iholle. Jauhemainen äidinmaidonkorvike valmistetaan pakkauksen ohjeen mukaan. Jauhe sekoitetaan keitettyyn veteen, jonka jälkeen korvikkeen annetaan jäähtyä kädenlämpöiseksi. Kerralla valmistetaan vain yksi annos. Lisäruokien aloituksen jälkeen vettä ei enää tarvitse keittää. Äidinmaidonkorviketta ei säilytetä lämpimänä eikä sitä tule käyttää uudelleen. Syöttämisestä jäänyt ylimääräinen maito heitetään aina menemään. (Pulloruokinta ja äidinmaidonkorvikkeet 2014.)

Vauvan kasvu on paras mittari korvikkeen sopivuutta ja riittävyttä arvioitaessa. Kaikki lapset ovat erilaisia ja kasvavat eri tahdissa, jokainen lapsi syö korviketta sen verran kuin tarvitsee. Äidinmaidonkorvikkeen määrä vaihtelee päivittäin, määrään saattaa vaikuttaa vauvan vireystila, terveydentila ja turvallisuuden tunne. Tarkkoja määriä vuorokauden korvikemäärästä ei ole mutta taulukko 2 antaa viitteelliset ohjeet siitä, kuinka paljon vauva syö missäkin iässä. (Riihonen 2016, 28.)

TAULUKKO 2. Ohjeelliset äidinmaidonkorvikkeen määrät. (Riihonen 2016, 28)

Ohjeelliset äidinmaidon korvikkeen määrät	
Ikä	ml/vrk
0–1 kk	500–600
1–2 kk	600–800
2–3 kk	700–1000
3–5 kk	700–1200
5–6 kk	700–1000 (sis. vellin)
6–8 kk	600–800 (sis. vellin)
8–12 kk	600 (sis. vellin)

2.6.1 Tietoa tuttipulloista ja tuteista.

Tuttipulloja on tarjolla paljon erilaisia ja niitä valmistetaan eri materiaaleista. Tuttipulloja on pitkään valmistettu polykarbonaatista. Polykarbonaatti on elintarvikepakkauksissa käytetty muovinen materiaali. Tutkimuksissa on kuitenkin käynyt ilmi, että polykarbonaattituttipullot sisältävät pieniä määriä bisfenolia A(BPS) nimistä kemikaalia. Kyseisen kemikaalin on havaittu vaikuttavan isoina pitoisuuksina ihmisen kehitykseen sekä lisäksi se saattaa vaikuttaa joidenkin elinten toimintaan. Asiaa on tutkinut EU:n komission pyynnöstä Euroopan elintarviketurvallisuusviranomainen EFSA. Kaikesta huolimatta EFSA on ollut sitä mieltä, että BPA-määrää tuttipulloissa ei tarvitse rajoittaa. Asiaa tutkitaan parhaillaan. Tuttipulloja valmistetaan nykyisin polyeetterisulfoni-muovista (PSE) sekä lasista, nämä kyseiset tuotteet eivät sisällä polykarbonaattia. (Riihonen 2016, 36.)

Tuteista on tarjolla erilaisia vaihtoehtoja. Olemassa on erimuotoisia, pehmeydeltään erilaisia tuteja, erikokoisilla rei'illä. Eri-ikäisille vauvoille on olemassa tuteja, joissa on erikokoinen reikä. Tärkeää on, että reikä on riittävän iso, jotta maidon virtaus olisi riittävä, mutta liian suuri maidonvirtaus saa aikaan maidon hotkimisen ja tämä taas

aiheuttaa vauvalle ilmavaivoja. Koliikkitutit on tarkoitettu vauvoille, joilla on vatsavaivoja, koska kyseisissä tuteissa on pieni virtaus. Tutteja valmistetaan sekä silikonista että luonnonkumista. Silikonitutti on helppo puhdistaa, mutta materiaalilta se on kovempaa. Luonnonkumitutti taas kestää paremmin pureskelua. (Riihonen 2016, 36–37.)

2.6.2 Tuttipullojen, tuttien ja rintapumpun puhdistaminen sekä keittäminen

Uudet ja käyttämättömät tuttipullot ja tutit pestään aina huolellisesti ja keitetään ennen käyttöönottoa. Tutteja ja tuttipulloja tulee keittää viisi minuuttia. Tuttipullot säilytetään koottuna niille tarkoitettussa paikassa. Paikan tulisi olla kuiva ja mielellään valolta suojattu. Jokaisen käytön jälkeen tuttipullon osat irrotellaan toisistaan ja huuhdellaan kylmällä hanavedellä. Huuhtelemalla tuttipullon osat kylmällä hanavedellä saadaan maidon proteiinit irtoamaan tuttipullojen osista. Huuhtelun jälkeen tuttipullon osat pestään, joko tiskiaineella käsin tai astianpesukoneessa. Tuttipulloja pestessä astianpesukoneessa, tuttipullon osat tulisi huuhdella vielä puhtaalla hanavedellä. Tällä varmistetaan, ettei pulloihin jää pesuainejäämiä. Tuttipullon pullotutit saadaan parhaiten puhdistettua tuttipulloharjaa apuna käyttäen. Tärkeää on myös kääntää pullotutit nurinpäin pesun aikana, jolloin mahdollistetaan se, että tutit tulee hyvin pestyä. Pesun jälkeen puristetaan pullotutista ylimääräinen vesi pois ennen käyttöä. Puhdistuksen jälkeen keitetään kaikki tuttipullon osat kiehuvaan veteen 5–10 minuutin ajan. Keittämisen sijasta voidaan myös käyttää tuttipullojen sterilointilaitetta. Tuttipullojen ja pullotuttien kunto tarkistetaan päivittäin; rikkuneet ja haurastuneet tuttipullot ja pullotutit tulee vaihtaa uusiin. Vauvan alkaessa syödä kiinteää ruokaa, voidaan tuttipullojen keittämisestä luopua. Vauvan tutteja suositellaan käytettäväksi enintään kaksi kuukautta, minkä jälkeen tutit tulisi uusida. Tutin pudottua lattialle, puhdistukseksi riittää hanavedellä huuhtelu. Suositeltavaa on että tutteja keitetään ajoittain kiehuvaan veteen. (Tutin ja tuttipullon huolto 2014.)

Rintapumppuja löytyy myös erilaisia eri valmistajien tekemiä. Olemassa on sekä manuaalisia että sähkökäyttöisiä rintapumppuja. Ennen rintapumpun käyttöönottoa tutustutaan huolellisesti käyttöohjeisiin. Rintapumpun ollessa kotikäytössä, vauvan ollessa täysiaikainen ja terve, riittää että rintapumppu steriloidaan eli keitetään kerran päivässä. Ennen sterilointia rintapumpun osat pestään lämpimällä hanavedellä ja tiskiaineella sekä huuhdotaan huolellisesti. Rintapumppua keitetään kiehuvässä vedessä viisi minuuttia. (Äidinmaidon lypsäminen 2016.) Ennen lypsämisen aloitusta on huolehdittava, että rintapumpun osa, joka tulee rintaa vasten, huuhdellaan lämpimällä vedellä. Lypsämisen jälkeen huuhdellaan rintapumpun osat viileällä hanavedellä. Rintapumppu säilytetään lypsyjen väliajat jääkaapissa. (Riihonen 2016, 24.)

3 KIINTEÄN RUUAN ALOITUS

3.1 Ravitsemussuositukset ensimmäisenä elinvuotena

Suomen imeväisikäisen ravitsemusta ohjaavat suositukset, joita muutetaan tutkimusten perusteella. Ravitsemusohjauksissa painotetaan yksilöllisyyteen ja joustavuuteen. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että lähtökohtana ovat perheiden omat toiveet ja tarpeet. On todettu, että erityisesti ohjausta ja tukea tarvitsevat nuoret, matalatasoisesti kouluttautuneet äidit. Kun teollisten lastenruokatuotteiden käyttö yleistyy, terveydenhuollon ammattilaisilta edellytetään valveutuneisuutta tuotetiedoista. Haastetta tähän luo tuotevalikoiman valinnanvaikeus. Terveydenhuollon ammattilaiset voivat ohjata vanhempia valmistamaan vauvanruokia itse. (Peippo, Hoppu, Isolauri & Laitinen 2011, 3034.)

Vauvan suolisto on kehittynyt koko ajan hänen syntymästään lähtien ja on aikaisintaan neljän kuukauden iässä yleensä riittävän kypsä kohtaamaan uusia ruoka-aineita. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen vuonna 2016 julkaisemassa suosituksessa - Syödään yhdessä – ruokasuositus lapsiperheille - kiinteiden ruokien aloitus tehdään aikaisintaan neljän kuukauden iässä, mutta viimeistään kuuden kuukauden iässä antamalla lapselle kiinteää ruokaa maisteluannoksina (lusikan kärjellisestä muutamasta teelusikkaan). Rintamaidon on tarkoitus pysyä lapsen pääasiallisena ravintona kiinteiden ruokien aloituksesta huolimatta, joten imetyskerrat eivät vähene kiinteiden ruokien aloittamisesta vaan jatkuu entisellään. Lisäruuat aloitetaan turvaamaan lapsen kasvua ja kehitystä kun rintamaito ei enää siihen yksinään riitä.

Täysimetetyillä lapsilla kiinteiden ruokien antaminen 4–6 kuukauden iässä yhdessä rintamaidon kanssa tukee suoliston kypsymistä ja sietokyvyn heikentymistä uusille ruoka-aineille. (Syödään yhdessä – ruokasuositus lapsiperheille 2016 b, 68.)

Jos kiinteiden ruokien aloitus viivästyy yli kuuden kuukauden iän, saattaa se lisätä lapsen allergia-alttiutta. Myös yli puolen vuoden ikään jatkunut täysimetys saattaa aiheuttaa eräiden ravintoaineiden kuten sinkin, raudan ja proteiinin puutoksia. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016 b, 68.) Uusia ruoka-aineita aloitettaessa on huomioitava, että vauvan puolustuskyky kehittyy vielä ensimmäisten elinvuosien aikana. Tällöin ruoka-aineesta voi aiheutua reaktio, joka aktivoi virheellisesti puolustusjärjestelmän. Tästä johtuen epäedullisesti ajoittuneen ruoka-ainealtisteen on ajateltu häiritsevän puolustusvasteen kehittymistä ja altistavan autoimmuunitaudille, kuten 1 tyypin diabetekselle. (Peippo ym. 2011, 3032.)

Yli neljän kuukauden ikäisen lapsen tarvitessa äidinmaidon lisäksi muuta ruokaa, on parempi aloittaa kiinteät ruuat saati siirtyä äidinmaidonkorvikkeeseen. Näin pyritään siihen, että äidinmaitoa erittyisi yhä ja osittainen imetys jatkuisi. Mikäli lapsi saa pelkästään äidinmaidonkorviketta aloitetaan kiinteät ruuat noin neljän kuukauden iässä lapsen yksilöllisen syömisvalmiuden mukaan. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016 b, 68.)

Kun tutustuminen ruokiin aloitetaan, annetaan ensin äidinmaitoa tai äidinmaidonkorviketta ja vasta sen jälkeen tarjotaan maisteluannoksia. Lisäruokaa suositellaan annettavaksi mieluiten soseena, kuin esimerkiksi vellinä pullosta. Tämä on imetyksen jatkumisen kannalta parempi vaihtoehto. Lapsi ei tarvitse vellejä missään vaiheessa, etenkin alle viiden kuukauden iässä ja sitä vanhemmille kiinteärakenteisemmat puurot soveltuvat paremmin syömisen opetteluun. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016 b, 68.)

3.2 Lisäruokien aloittaminen - makumaailma laajenee

Kuuden kuukauden jälkeen imetys yksinään ei enää riitä turvaamaan lapsen riittävää ravintoaineiden saantia. Lapsi alkaa tuossa iässä myös osoittamaan kiinnostusta syömistä kohtaan. Myös lapsen motoriset taidot ja kehitys ovat valmiita kiinteiden

ruokien aloittamiselle. Lisäruokien tarve arvioidaan aina yksilöllisesti. Ruokavaliota aletaan laajentaa hitaasti yhdellä tai kahdella uudella ruoka-aineella yhtä viikkoa kohden. Tällä tavalla, kun ruoka-aineet annetaan yksitellen, havaitaan paremmin mahdollinen sopimattomuus. (Talvia 2007, 218.) Kun lapsi alkaa syömään kiinteää ruokaa, hänen suunsa motoriikka kehittyy. Yleensä tämä tapahtuu 4–6 kuukauden iässä. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016 b, 68.)

Kiinteän ruuan aloituksessa lapsi tutustuu uusiin makuihin ja on luontaista, että hän vierastaa monia uusia makuja, etenkin karvaita ja happamia kuten jotkut kasvikset. Toistuva tutustuminen uusiin ruokiin on tarpeen, jotta lapsi oppii pitämään niistä. Tästä syystä samoja makuja tulisi tarjota useampia kertoja, jotta lapsen makumailma kehittyy laajaksi. Vanhempien ei kannata huolestua jos lapsi ei suostu syömään jotain ruokaa, sillä kyse on usein tottumattomuudesta uuteen makuun eikä siitä ettei lapsi pitäisi kyseisen ruuan mausta. Alusta pitäen olisi hyvä, että lapsen annettaisiin harjoitella syömistä itse. Kun lapsi osaa tarttua ruokailuvälineisiin, annetaan hänelle oma lusikka ja haarukka, vaikka varsinainen syöminen sujuu aikuisten avulla. Lapsi voi harjoitella ruuan viemistä suuhun niin kutsutulla sormiruokailulla, jossa lapsen käteen voi antaa esimerkiksi ruisleivän kannikan tai juuresten paloja. Jotta välttyttäisiin tukehtumisvaaralta, on tärkeää antaa sellaista ruokaa, joista ei irtoa palasia. Pinsettiotteen harjoitteluun sopii pienet suupalat kuten marjat, maissi ja riisi. Hampaiden puhjetessa ruuan karkeutta on hyvä lisätä vähitellen ja lähempänä vuoden ikää lapsi siirtyy syömään rakenteeltaan pääosin samaa ruokaa muun perheen kanssa. Ruuan kevyt hienontaminen tai pilkkominen lautasella riittää. Jos käytössä on teolliset lastenruuat on hyvä valita sellaisia, jotka ovat karkeajakoisempia tuotteita. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016 b, 70.)

Perheen säännöllinen ateriarhythmi ja terveelliset ruokavalinnat helpottavat alusta pitäen lapsen liittymistä yhteiseen ruokailuun ja mahdollisuuksien mukaan saman ruuan syömiseen muun perheen kanssa (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016 b, 69).

TAULUKKO 3. Syömään oppimisen vaiheet, kehitystavoite ja imeväisen ruokavalinnat eri ikäkausina ensimmäisen ikävuoden ajan. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016 b, 72)

IKÄ	RAVINTO	
0–4 kk	LAPSENTAHTINEN TÄYSIMETYS 6 KK*	Äidinmaito tai (sen puuttuessa) äidinmaidonkorvike.
4–6 kk		Ruokia yksilöllisesti pieninä maisteluannoksina lapsentah-tisen imetyksen jatkuessa. Kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Aikaisintaan 5 kk:n iästä vilja-valmisteita, kanaa, kalaa, lihaa ja kananmu-naa.
6–10 kk	OSITTAINEN IMETYS 12 KUUKAUDEN IKÄÄN*	Monipuolisesti sosemaista lisäruokaa ja sormiruokia kai-kille, annosta lapsen tarpeen mukaan lisäten ja imetystä jatkaen. Käytössä kasvikset, marjat, hedelmät, vilja- ja liharyh-män tuotteet.
10–12 kk		Perheen aterioilta lapselle sopivia yhteisiä ruokia. Vähitel-len karkeutuvia ruokia. Totutellaan maitovalmisteisiin maustamattomilla hapanmaitovalmisteilla. Tavallista mai-toa käytetään ruoanvalmistuksessa. Rasvaton maito sopii juomaksi 1 vuoden iästä alkaen. Siirtyminen vähitellen per-heen säännölliseen ateriaritmiin. Esimerkki aterioista: 1. Aamiainen: puuro + marja/hedelmäannos 2. Lounas: kasvis/kala/liha-ruoka ja tuoreraaste/salaatti 3. Välipala: esim. marja/hedelmäannos 4. Päivällinen: kasvis/kala/liha-ruoka ja tuoreraaste/salaatti 5. Iltapala: puuro + marja/hedelmäannos Muina ruokina imetys tai vieroitusvalmiste lapsen viestien mukaisesti.

* Mikäli imetys ei jatku, tilalla äidinmaidonkorvikkeet vuoden ikään

Taulukossa 3 on esitetty kuinka imeväisikäisen ruokavalion vaiheittainen monipuolistaminen tehdään. Jos kiinteiden ruokien aloitus tehdään kuuden kuukauden iässä, on hyvä, että edetään ruoka-aineryhmästä toiseen 1–2 ruoka-aineen jälkeen ja laajennetaan kunkin ruoka-aineryhmän valikoimaa vasta myöhemmin. Esimerkkinä tästä: ensin aloitetaan kokeilemalla muutamaa kasvista, tämän jälkeen kokeillaan jotakin viljalajia ja seuraavaksi jotakin lihaa ja sitten voidaan taas kokeilla uutta ruokaa kasvisryhmästä. (Talvia 2007, 218.)

Ensimmäisiksi lisäruuiksi sopivat miedot perusmaut kuten keitetyt perunat, kasvikset, marjat, hedelmät ja puurot. Nämä kiinteät ruuat voidaan notkistaa löysiksi soseiksi lisäämällä niihin rintamaitoa tai vettä. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016 b, 69.) Liha ja vilja soveltuvat aloitettavaksi noin 5-6 kuukauden iässä ja lehmänmaitovalmisteet otetaan tavallisesti ruokavalioon lähempänä vuoden ikää. Kun kiinteitä lisäruokia aloitetaan, ovat ruuat koostumukseltaan sosemaisina, löysiä ja samettisia. Myöhemmin ruuan koostumus jätetään karkeammaksi. Karkeuttamiseen muutetaan koska se on tärkeää suun hienomotoriikan kehittymiselle. Kun lapsi pureskelee riittävästi se edistää myös ruuansulatusta, hammasterveyttä ja puheenoppimista. (Talvia 2007, 218.)

Täysimetyksen aikana lapsi ei yleensä tarvitse äidinmaidon lisäksi muuta juomaa, sillä rintamaito täyttää lapsen nestetarpeen. Kuumen ilman aikana imetyskertoja voidaan tihentää, joten lapsi ei tarvitse erikseen lisänesteytystä (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016 b, 67). Kiinteiden ruokien aloittamisen jälkeen voidaan lapselle tarjota aterioiden yhteydessä vettä mukista tai nokkamukista. Äidinmaidonkorviketta saava lapsi voi harjoitella korvikkeen juomista mukista ruokailujen yhteydessä. (Talvia 2007, 218–219.) Alle vuoden ikäiselle ei suositella annettavaksi minkäänlaisia mehuja. Tämä koskee niin tuore- kuin täysmehuja, sillä ne ovat tarpeettomia ja haitallisia lapsen hampaille sekä lisäksi totuttavat lasta turhaan makeisiin juomiin (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016 b, 67).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos suosittelee, ettei minkään ruuan, kuten esimerkiksi kalan, kananmunan ja viljan kokeilemisestä ole syytä viivästyttää edes niissä perheissä, joissa esiintyy allergioita. Runsassokerisia ja suolaisia sisältäviä elintarvikkeita ei tulisi antaa. Hapanmaitovalmisteita voi antaa 10 kuukauden iästä lähtien ja tavallista rasvatonta maitoa juomaksi vasta vuoden iästä lähtien. Juomaksi tarkoitetun maidon aloituksessa lapsi ei tarvitse niin sanottuja 1–3-vuotiaiden maitoja tai makumaitoja, vaan hän voi siirtyä vuoden iästä lähtien juomaan tavallista rasvatonta maitoa. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016 b, 69.)

3.3 Vältettävät ruoka-aineet

Imeväisikäisen ruuissa on vältettävä eräitä ruokia niiden sisältämien haitallisten aineiden tai niiden huonon sulavuuden vuoksi. Maksa ja sitä sisältävät ruuat eivät sovellu imeväisikäiselle liiallisen A-vitamiini- ja raskasmetallipitoisuuden vuoksi. Liha ja kana ovat kypsennettävä aina riittävän hyvin, jotta vältetään eheC-bakteeri-, salmonella- ja kampylobakteeri infektiolta. Yli yksi vuotiaan hirven maksaa ja munuaisia ei suositella käytettäväksi koko väestölle korkean raskasmetallipitoisuuden vuoksi (Kadmium). Kalan käytöllä on rajoituksia imeväisikäisille. Eräät kalat sisältävät korkean elohopeapitoisuuden. Raakoja, tyhjiö- ja suojakaasupakattuja tai itse valmistettuja graavisuolattuja ja kylmäsavustettuja kalatuotteita suositellaan imeväisikäisille syötäväksi vain kuumennettuna (lämmitettynä tuotteen sisälämpötila vähintään 70 astetta) sekä sushia ja mätiä sekä raakaa kalaa sisältäviä pateita tulisi välttää. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016 b, 109–111.)

Suolaa ei suositella käytettäväksi imeväisikäisellä lainkaan, koska liika natrium kuormittaa munuaisia. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016 b, 87.) Makkarat, nakit ja leikkeleet sisältävät myös runsaasti suolaa ja säilöntäaineena käytettävää nitriittiä. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016 b, 110.)

Nitraattipitoiset kasvikset ovat kiellettyjen ruokien listalla methemoglobinemian vaaran vuoksi. Runsaasti nitraattia sisältäviä ruoka-aineita ovat pinaatti, nokkonen, punajuuri, erilaiset lehtisalaatit, kiinankaali, lehtikaali, kyssäkaali, kurpitsa (pois lukien kesäkurpitsa), retiisi, varsiselleri, fenkoli, tuoreet yrtit, idut sekä juuresmehut. Varhaisperunoita ei suositella kiinteiden ruokien totutteluvaiheessa, sillä varhaisessa kasvuvaiheessa alkukesästä perunan mukuloissa saattaa esiintyä korkeita solaniini- ja/tai nitraattipitoisuuksia. Vihreää, itänyttä tai vaurioitunutta perunaa ei suositella käytettäväksi koko väestölle korkean solaninipitoisuuden vuoksi, eikä myöskään raakaa tomaattia korkean tomatiinipitoisuuden vuoksi ja raakaa punajuurta ruoka-myrrytysvaaran vuoksi. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016 b, 112–113.) Raparperissa on runsaasti oksaalihappoja, joten sen antamista on

hyvä välttää. (Arosilta ym. 2012, 43). Ulkomaisissa marjoissa saattaa olla Noro-virus- ja Hepatiitti A-virusriski, joten ne on kuumennettava riittävästi ennen käyttöä. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016 b, 113).

Jotkut sienet sisältävät luontaisia myrkkyjä, joten on varmistuttava syöntikelpoisuudesta ja käsittely sienilajin mukaan. Korvasieniä ei suositella lapsille sillä sienien käsittelystä huolimatta siinä on korvasienimyrkkyjämiä. Raakavilja-/siemenpuuroja (liottamalla valmistetut) ei suositella imeväisikäisille sillä tuotteiden hygieeninen laatu voi olla huono. Itujen antamista ei suositella salmonellavaaran vuoksi. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016 b, 113–115.) Pähkinöissä, manteleissa ja siemenissä on hometoksiinivaara ja hengitysteihin joutumisriski joten niitä ei suositella annettavaksi imeväisikäisille (Arosilta ym. 2012, 44).

Kaakao ja kaakaojuomat sisältävät tanniinia, joka häiritsee raudan ja sinkin imeytymistä eikä tästä syystä suositella imeväisikäisille. Teen tai kahvin antamista ei myöskään suositella kofeiinin kaltaisten aineiden takia eikä esimerkiksi yrttitejuomien turvallisuudesta ole tietoa. Vehnänorasmehuja, maitohappokäytettyjä mehuja ei suositella imeväisikäisille, sillä tuotteiden hygieeninen laatu voi olla huono. Riisijuomissa on korkea raskasmetallipitoisuus, joten niitä ei suositella imeväisikäisille lainkaan käytettäväksi. Bentsoehappoa (E 210) ja bentsoaatteja (E 211, E 212, E 213) sisältäviä elintarvikkeita (mehujuomia) ei suositella käytettäväksi imeväisikäisille lainkaan. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016 b, 113–115.)

Hunajan botulismivaaran vuoksi sitä ei suositella imeväisikäisille. Öljykasvien siemeniä, kuten esimerkiksi pellavan- ja auringonkukansiemeniä ei suositella imeväisikäisille käytettäväksi raskasmetallipitoisuuden vuoksi. Kassiakaneli sisältää korkean kumariini-pitoisuuden, joten imeväisikäisille kassiakanelia ei tulisi antaa lainkaan. Turvallisuuden kannalta ei ole huolestuttavaa, jos kanelin käyttö on runsaampaa tilapäisesti esimerkiksi joulun aikana. Eräissä merilevävalmisteissa on todettu haitallisen korkeita jodipitoisuuksia ja joissakin merilevissä on todettu myös korkeita

raskasmetallipitoisuuksia (arseeni, kadmium ja lyijy) joten niiden käyttöä ei suositella lainkaan imeväisikäisille jos jodipitoisuus ei ole tiedossa tai tuotteen jodipitoisuus on korkea. Liiallinen jodin saanti on haitallista kilpirauhasen toiminnalle. Ravintolisinä myytävien yrttivalmisteiden turvallisesta käytöstä ei ole tietoa ja ne saattavat sisältää luontaisia haitta-aineita, joten käyttöä ei suositella imeväisikäisille. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016 b, 116–117.)

4 SORMIRUOKAILUN PERUSTEET JA ERI VAIHEET

4.1 Lapsen kehitys

Lapsen ollessa kolmen kuukauden ikäinen hän huomaa ja löytää omat kätensä, neljän kuukauden ikäisenä lapsi alkaa kurkottamaan esineitä ja puolenvuoden ikäisenä lapsi osaa jo tarttua ja poimia esineitä (Raplay & Murkett 2010, 38). Lapsen istuessa itsenäisesti, kevyesti tuettuna, tarttuessa tai viedessä ruokaa suuhun, lapsi on valmis aloittamaan sormiruokailun. Taidot kehittyvät yleensä puolenvuoden ikään mennessä. Puolenvuoden ikäisenä lapsi kiinnostuu ruokapöydän tapahtumista. Sormiruokailua ei ole pakko aloittaa puolivuotiaana, vaan sen voi hyvin aloittaa myöhemmin. Sormiruokailu ei tarkoita sitä, että lapsen tarvitsee syödä kaikki ruoka itse, vaan vanhemmat auttavat tarvittaessa lasta syöttämällä häntä. Taitojen karttuessa, lasta ei enää tarvitse syöttää. Lapsi oppii mallista, joten yhteiset ruokailuhetket ovat tärkeitä. (Arosilta ym. 2012, 11.)

Lapsen opetellessa syömään syntyy sotkua. Aluksi lapsi leikkii ruoalla ja ruoka putoilee lapsen suusta. Haukkaaminen, pureskelu, ruoan liikuttelu suussa ja nieleminen vaativat harjoittelua. Lapsen oppiessa käyttämään yhdessä poskien, kielen ja leuan lihaksia, ruoan nieleminen onnistuu. Tämän taidon oppiminen kestää viikoista kuukausiin, joten tämä koettelee vanhempien kärsivällisyyttä. Pinsettiote kehittyy yhdeksän kuukauden ikään mennessä, mikä mahdollistaa pienten ruoan palasten vie-misen suuhun. (Raplay & Murkett 2010, 36–38.) Hampaiden puhkeamista ei tarvitse odotella sormiruokailua aloittaessa. Vauva imeskelee ja pureskelee ikenillään riittä-vän pehmeää syötävää. (Arosilta ym. 2012, 12.)

4.2 Sormiruokailu

Kiinteän ruoan rinnalla lapsi saa tärkeimmän ravintonsa vielä äidinmaidosta ja äidinmaidonkorvikkeesta. (Arosilta ym. 2012, 19.) Lapsen itseluottamus vahvistuu sormiruokaillessa, koska ruokailu tapahtuu lapsen ehdoilla (Rapley & Murkett 2010, 14–15).

Puolenvuoden ikäisenä lapsi alkaa opetella syömistä, jolloin hänellä on kyky tarttua ja viedä ruokaa suuhun. Sormiruokailu on lapselle luonnollinen tapa syödä. (Arosilta ym. 2012, 9–10.) Lapsen opetellessa syömään itsenäisesti motoriset taidot kehittyvät. Taidot kehittyvät lapsen maistaessa, kosketellessa, tutkiessa ja katsellessa ruokaa. (Mitä sormiruokailu on? i.a.) Silmän ja käden yhteispeli sekä suun motoriikka kehittyvät myös. Sormiruokailua aloittaessa uusia ruoka-aineita tarjotaan 1–2 kappaletta viikossa, tärkeää on huomioida turvalliset olosuhteet. (Arosilta ym. 2012, 9–10.)

Lapset ovat erilaisia ja omia yksilöitään, he oppivat erilaisia asioita eri tahdissa. Sormiruokailu on lapsentahtista ruokailua, jolloin lapsi itse määrää ruokailun etenemistahdin. Lapsen kieltäytyessä syömästä jotakin ruoka-ainetta, ei siitä tule tehdä numeroa, sillä ruoka saattaa seuraavalla kertaa maistua paremmin. (Arosilta ym. 2012, 18–19.) Sormiruokailun periaate on, että mitä pienempi ruokailija sitä isommat ruoanpalaset. Lapsi tarttuu ruokaan koko nyrkillään, nyrkkiä pienemmät ruoanpalaset hukkuvat käteen ja tällöin lapsi ei saa niistä suullaan otettaan. (Arosilta ym. 2012, 13.) Sormiruokailu tarjoaa lapselle ja vanhemmille mahdollisuuden mukaviin ruokailuhetkiin. Lapset ovat enemmän innostuneita syömisestä, koska he saavat syödä itse ja samalla tutustuvat sekä nauttivat uusista ruoista. Sormiruokailu saattaa helpottaa lapsen syömistä, koska osa syötetyistä lapsista voi tehdä ruokailusta taistelutilanteita, eivätkä suostu syömään juuri mitään. Sormiruokailu tarjoaa lapselle mahdollisuuden tutustua erilaisiin ruokiin omassa tahdissa. Samalla lapset oppivat tunnistamaan eri ruokia niiden maun, ulkonäön ja koostumuksen perusteella. Lapsi oppii sormiruokailun taidot parhaiten harjoittelun avulla ja samalla lapsen usko omiin

taitoihin vahvistuu. (Rapley & Murkett 2010, 28–30.) Syöminen voi olla joko sormilla syömistä, perinteistä syömistä tai näiden kahden yhdistelmä. Ruokailu on perheen yhteinen hetki joten siitä kannattaa luoda iloinen ja mukava tapahtuma. (Arosilta ym. 2012, 10.)

4.3 Kakomisrefleksi

6-7 kuukauden ikäisillä lapsilla on olemassa kakomisrefleksi, joka laukeaa edempänä kielellä kuin aikuisella. Refleksi on varoituskeino ja sen teho heikkenee lapsen kasvaessa. Sormiruokailussa tärkeää on turvallisuus; syövää lasta ei koskaan saa jättää yksin, lapselle ei tulisi tarjoilla liian pieniä tai kovia ruoanpalasia. Lapsen noustessa ruokapöydästä varmistetaan, että suu on tyhjä. Syystä tai toisesta lapsen vetäessä ruokaa henkitorveen, on vauva asetettava kämmenelle ja vanhempi lapsi polvien päälle. Vauvaa/lasta tulee lyödä lapojen väliin reippaasti avokämmenellä ja jos tämä ei auta, on soitettava hätäkeskukseen. Selkään napakasti lyöminen on imeväisten ja pikkulasten hätäensiapu. (Arosilta ym. 2012, 12–13.)

Sormiruokailu saattaa huolestuttaa vanhempia. Isoimpana huolenaiheena koetaan lapsen tukehtumisvaara lapsen syödessä itse. Sormiruokaileva lapsi usein kakoo syödessään ja vanhemmat sekoittavat kakomisen tukehtumiseen. Lapsen kakoessa ruokaansa, hän työstää samalla ruokaa kauemmaksi hengitysteistä, jotta ilma pääsee paremmin kulkemaan. Tässä vaiheessa ruoka ei ole vielä kovinkaan lähellä hengitysteitä. (Rapley & Murkett 2010, 47.)

4.4 Sormiruokailun aloittaminen

Sormiruokailua aloittaessa perhe saa tarvittaessa neuvoa ja tukea neuvolasta. (Arosilta ym. 2012, 19.) Sormiruokailun aloittaminen ja harjoittelu kannattaa ajoittaa aa-

mupäivään, jolloin lapsi on virkeimmillään. Lapsi jaksaa harjoitella paremmin sormiruokailua, kun hän ei ole nälkäinen. Nälkäistä lasta ei kannata viedä pöytään, joten ennen ruokailua kannattaa antaa lapselle maitoa. (Arosilta ym. 2012, 14.) Lapsen ollessa nälkäinen hän turhautuu eikä jaksaa tutustua ja nauttia uusista ruoista. Lapselle tulee aina tarjota maitoa silloin kun hän sitä haluaa ja tarvitsee. Sormiruokailua on hyvä harjoitella silloin kun lapsi on siihen itse halukas. (Raplay & Murkett 2010, 60–61.)

Sormiruokailu on helppoa, tärkeää on turvallisuus. Ruokailuasento on ehdoton turvallisuustekijä. Tärkeää on, että lapsi istuu pysty- ja hieman etukumarassa asennossa. Sormiruokailua aloittaessa muita ruokailuvälineitä ei tarvita, kuin syöttötuoli. Hyvän syöttötuolin tulisi olla tukeva. Lapsen asentoa on hyvä tukea esimerkiksi tyyntyjen avulla. Lasta ei istuteta ennen kuin hän on siihen valmis. Istuma-asennossa lapsi pystyy hyödyntämään kakomisrefleksiänsä. Lapsi voi syödä vanhemman sylistä, jos syöttötuolia ei ole. Sitteriä ei suositeta, koska siinä lapsi nojaa taaksepäin ja vaarana on, että ruokaa joutuu hengitysteihin. (Raplay & Murkett 2010, 59.)

Lapsi ei pienenä ymmärrä lautasen ja lusikan merkitystä mutta tarjoamalla lapselle muovisen lusikan tai lautasen hän saa kokea osallistuvansa perheen yhteisiin ruokailuhetkiin, leikkimällä kyseisillä ruokailuvälineillä (Raplay & Murkett 2010, 59). Lapsi voi syödä aluksi vaikka ruokailualustalta tai pöydältä, jolloin pinta on helppo puhdistaa ruokailun jälkeen. Alustan on hyvä olla neutraalin värinen, jotta lapsen huomio ei kiinnity syömisen sijasta värikkääseen alustaan. Lapsi oppii mallin ja harjoittelun kautta. Lusikan, haarukan ja lautasen käyttöä voi harjoitella kunnolla lapsen ollessa vanhempi. Jos lapsi syömisen sijasta leikkii haarukalla tai lusikalla, on se syytä ottaa pois ja jatkaa harjoittelua kun lapsi on siihen valmis. (Arosilta ym. 2012, 16–17.) Lapsen opetellessa syömään syntyy sotkua. Olemassa on erilaisia keinoja joilla siivousta pystyy helpottamaan. Tarjolla on erilaisia ruokalappuja ja viittoja sekä pöydän ja lattian alusia. (Arosilta ym. 2012, 20.)

Sormiruokailussa tärkeää on ruokarauha. Sormiruokaileva lapsi syö hitaasti, mikä saattaa turhauttaa vanhempia. Lapselle on hyvä antaa aikaa syödä ja nauttia uusista makuelämyksistään. Lapsi turhautuu jos vanhemmat puuttuvat hänen syömiseen tai tuijottavat lasta hänen syödessään. Lapsen syödessä itsenäisesti ja omaan tahtiin, hän tiedostaa milloin hänen vatsansa on täynnä. (Raplay & Murkett 2010, 71–72.) Yksivuotiaalle lapselle voi alkaa opettaa alkeellisia pöytätapoja. Hän ymmärtää jo eisanan merkityksen ja on hyvä esimerkiksi opettaa, ettei ruokaa tai astioita saa heitellä. (Arosilta ym. 2012, 18.)

4.5 Ensiruokia sormiruokailijalle

Kiinteään ruokaan totuttelua aloitellaan pikkuhiljaa. Lapselle tarjotaan vain 1–2 ruoka-ainetta kerrallaan. (Arosilta, Lähteenmäki & Ruottinen 2012, 13.) Kiinteän ruoan aloittamisen huomaa lapsen ulosteesta. Maitokakka muuttuu viikon kuluessa kiinteiden ruokien aloituksesta kiinteämmäksi. (Arosilta ym. 2012, 14.)

Hyviä sormiruokailuun sopivia kasviksia ovat esimerkiksi porkkana, bataatti, parsaja kukkakaali (Arosilta ym. 2012, 13). Taulukossa 4. on lisää hyviä vaihtoehtoja ensiruusta sormiruokailijoille. Kasvikset voi höyryttää, keittää tai paahtaa uunissa pehmeiksi ja koossa pysyviksi, näin aloitteleva sormiruokailijakin pystyy syömään niitä. Lapsi jolla on hampaita, pystyy syömään ruokaa jossa on puruvastusta. Kasviksia voi tarjota myös raakana kuten hienoksi raastettuna tai tikuiksi leikattuna. (Rapley & Murkett 2010, 94.) Kasvikset on hyvä leikata reilun kokoisiksi tikuiksi. Parsa- ja kukkakaali käy sinänsä, niiden muotoilun vuoksi. Parsa- ja kukkakaalin pieni ”kahva” helpottaa lasta koska kahvasta on helppo pitää kiinni. Sormiruokailussa tärkeää on huomioida, että lapselle tarjoillaan riittävän pehmeää ja koossa pysyvää ruokaa, jonka lapsi pystyy ikenillään pienentämään. Lapsi oppii pyörittelemällä ruokaa käsissään erilaisia muotoja ja koostumuksia. Aluksi ruoka saattaa luiskahtaa käsistä. Harjoitellessaan lapsi oppii puristamaan kyseistä ruokaa eri voimakkuudella. (Arosilta ym. 2012, 13–14.)

Sormiruokaileva lapsi oppii nopeasti miten kutakin ruoka-ainetta nautitaan. Hedelmästä lapsi imeskelee mehun ja sylkee kuoret pois. Lapselle voi tarjota omenoita, päärynöitä, persikoita, banaaneja ym. (Rapley & Murkett 2010, 94–95.) Lapsi voi syödä sellaisen hedelmän, jonka hän pystyy ikenillään pehmentämään. Hedelmät, jotka ovat pinnalta kovia mutta pehmeitä keskeltä on syytä leikata lohkoiksi ennen tarjoilua. Tällaisia hedelmiä ovat viinirypäleet ja sitrushedelmät. Tarpeen vaatiessa sitrushedelmistä voi poistaa kalvot. Omenan voi höyryttää, jolloin se on riittävän pehmeä hampaattomalle lapsellekin. Avokado on erinomaista sormiruokaa sellaisenaan. (Arosilta ym. 2012, 23.)

TAULUKKO 4. Helppoja ensiruokia pienelle sormiruokailijalle. (Rapley & Murkett 2010, 96)

HELPPOJA ENSIRUOKIA PIENELLE SORMIRUOKAILIJALLE
<ul style="list-style-type: none"> • Höyrytetyt ja kevyesti keitetyt kokonaiset kasvikset, kuten vihreät pavut, minimaissi ja soke-riherneet • Höyrytetyt tai kevyesti keitetyt parsakaalin ja kukkakaalin kukinnot • Höyrytetyt, uunissa paahdetut tai pikapaistetut kasvikset porkkanasta, perunasta, munakoisosta, bataatista, lantusta, palsternakasta, kesäkurpitsasta tai kurpitsasta • Raa'at kurkkutikut (vinkki: pidä valmiiksi leikattuja tikkuja varalla jääkaapissa vauvalle, jolle on tulossa hampaita, sillä viileät tikut rauhoittavat ikeniä) • Paksut viipaleet avokadoa, ei liian kypsää, jolloin palat hajoavat • Pala kananlihaa tai kanankoipia (vastavalmistettuna) tai kylmänä • Ohuet viipaleet naudan-, lampaan- tai sianlihaa lämpimänä (vastavalmistettuna) tai kylmänä • Hedelmät, kuten päärynä, omena, banaani, persikka, nektariini ja mangot kokonaisina tai tikkuina • Juustotikut kiinteästä juustosta • Leipätikut • Riisikakut sellaisenaan tai kotitekoisen levitteen tai raejuuston kanssa <p>Jos haluat olla kokeilunhaluinen, tee oma versiosi seuraavista:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lihapullat tai jauhelihapihvit • Lammas- tai kananugetit • Kalapihvit tai puikot • Falafel • Linssipihvit • Riisipalot, sushi- tai basmatiriisistä ja linssikastikkeesta <p>Muista, että sinun ei tarvitse seurata vauvoille suunnattuja reseptejä, kunhan tarkkaillet suolan ja sokerin määrää.</p>

Viljatuotteita, kuten leipää, voi antaa sormiruokailijoille mutta ei muutamaa palaa enempää päivässä. Leipä sisältää paljon suolaa ja siksi sen käyttöä tulee aluksi rajoittaa. Aloittelijan leivän on syytä olla riittävän pehmeää, jotta lapsi pystyy ikenillään pehmittämään ja syömään sen. Hyviä leipävaihtoehtoja ovat chapati, pita ja naan-leivät, jotka eivät murene niin helposti kuin vehnäleipä. (Rapley & Murkett 2010, 97.) Aamiaiseksi sormiruokailijalle voi tarjota paksua puuroa, jota on helppo syödä käsin tai lusikoida suuhun. Pastaa ja makaronia keitetään muutama minuutti enemmän kuin aikuinen keittäisi niitä itsellensä. Tällöin ne ovat riittävän pehmeitä ja lapsen on helpompi syödä niitä. (Arosilta ym. 2012, 24.)

Pataruoat ovat koko perheen syötävää; mchineet ainekset ovat riittävän pehmeitä myös pienimmille syöjille. Mausteet ja suola lisätään vasta kun lapsen annos on otettu erilleen. Keitot tulee tarjoilla soseutettuina ja paksunnettuina versioina sormiruokailijoille. Keittoihin voi lisätä riisiä, perunaa tai kasviksia, tämä helpottaa käsin syömistä. Lapsi voi myös dipata leipää keittoon tai leivän palaset voi upottaa keittoon. Liemiruokat tarjoillaan sormiruokailijoille ilman lientä. Lusikan käyttöä kannattaa harjoitella. Harjoittelemalla lapsi oppii parhaiten. (Arosilta ym. 2012, 24–25.)

Kastike kannattaa tarjota kierrepastan ja perunan kanssa, koska kastike tarttuu niiden pintaan hyvin kiinni. Kastikkeen joukkoon voi laittaa riisiä. Kastikkeesta ja riisistä on helppo pyöritellä riisipalloja joihin pienen sormiruokailijan on helppo tarttua. (Arosilta ym. 2012, 25.)

Erinomaista välipalaa sormiruokailijoille ovat suolaton leipä, hedelmät, maustamattomat riisikakut ja hedelmäsoset. Hedelmäsosetta voi syödä dippaamalla. Pinsettioitteen kehityttyä voi napostella suolattomia muroja ja myslejä. (Arosilta ym. 2012, 24.)

Sormiruokailijaa ei kannata totuttaa turhaan makeaan ja herkkuihin. Olemassa on paljon kotitekoisia jälkiruokia, jotka eivät sisällä niin paljon sokeria kuin valmisjälki-

ruoat ja ovat silti herkullista syötävää. Jos makeita ruokia tarjoillaan, annetaan lapsen maistaa makeaa mutta siitä ei tule tehdä numeroa. Makea ei ole pahitteeksi jos sitä on harvoin tarjolla. (Rapley & Murkett 2010, 102–103.)

5 VAUVAN ENSIRUOKIEN VALMISTAMINEN

5.1 Ruuan maustaminen

Kun lapsi on totutellut uusiin ruoka-aineryhmiin, voi ruokaa alkaa maustamaan vähitellen. Vaikka suolan käyttöä ei suositella alle yksivuotiaalle lainkaan voi ruokia maustaa monella muullakin tavalla. Ruokaa voi maustaa hieman muun muassa sipulilla, purjolla tai tuoreyrteillä. (Imeväisikäisen lapsen ruokavalio 2016.) Mitä varhemmin erilaisia makuja alkaa käyttämään lapsen ruuissa, sitä todennäköisemmin lapsi tottuu makuihin. Uusiin makuihin on hyvä totutella pienin askelin, sillä lapsen makuaisti on paljon herkempi kuin aikuisen. Vahvat mausteet kuten chili, curry, valkopippuri ja paprika voivat ärsyttää lapsen suuta, joten niitä suositellaan lisättäväksi ruokiin tervettä harkintaa käyttäen. (Lastenruuan maustamisessa voi käyttää maa-laisjärkeä 2006.)

Noin yhden vuoden iässä lapsi alkaa syömään samaa ruokaa kuin muu perhe (Imeväisikäisen lapsen ruokavalio 2016). Valmistaessa perheen yhteistä ruokaa, voidaan lapsen annos erottaa ruuasta ennen voimakkaampaa maustamista. Kuitenkin yrtti-mausteita ja tuoreyrtejä on hyvä käyttää monipuolisesti myös leikki-ikää lähestyvän lapsen ruuassa. (Talvia 2007, 219.) Erilaisia makuja ruokiin saa juureksien, sipulien, mauste-etikoiden, pippurien ja muiden mausteiden avulla. Suolan tilalla maun saamiseen voidaan käyttää happaman ja kirpeän makuisia ruoka-aineita kuten tomaattia ja sitruunaa. (Lapsiperheen ruoka: Suola ja mausteet i.a.) On kuitenkin huomiotava, että sitrushedelmät ja tomaatti ovat herkästi allergisoivia (Ruoka-aineallergiat ja yliherkkyys i.a.). Mausteisiin totuttelun voi aloittaa esimerkiksi persiljalla tai basilikalla. Molemmat sopivat hyvin kasviksiin ja ovat hyviä yleisyrtejä. Myös timjami on hyvä yrtti mausteiden totutteluun, se sopii niin kalan, kasvisten kuin lihankin kanssa. Myös rosmariini ja salvia sopivat liharuokiin. Tuoreyrtit on hyvä lisätä ruokaan kypsentämisen loppuvaiheessa, tällä tavalla yrttien maku säilyy parhaiten. Kuivayrtit puolestaan saavat muhia ruuan seassa pidempään. Mausteisiin totuttelu on hyvä

tehdä samalla tavalla kuin uusien ruokien totuttelu: kokeillaan yhtä tai kahta uutta asiaa viikossa. Näin myös mahdolliset allergiat saadaan helpommin selvitettyä. (Arosilta ym. 2012, 54–55.)

5.2 Ruuan valmistustavat

Kun vauvan ruokaa aletaan valmistamaan, on hyvä huolehtia ruuan hygieenisestä käsittelystä, kylmäketjusta, oikeanlaisesta ruuan säilytyksestä ja valmistamisesta. Tärkeää on, että elintarvikkeita käsitellään asianmukaisesti ja huolehditaan hyvästä keittiö- ja käsihygieniasta. Aistien perusteella voi tarkastella ruuan hygieenistä laatua, esimerkiksi hajun ja tarkastelun perusteella. Aisteilla ei kuitenkaan pysty havaitsemaan ruokamyrkytysbakteereja, mutta esimerkiksi homehtuneen ruuan kykenee. Elintarvikkeiden pakkausmerkinnöissä olevia ohjeita mm. säilytyksestä ja käytöstä tulee noudattaa. Pakkausmerkinnöissä myös ilmoitetaan sen soveltumattomuudesta tietyille ryhmille kuten raskaana oleville tai lapsille. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016 b, 38.)

Ennen raakojen tai kypsennettyjen elintarvikkeiden käsittelyä on pestävä kädet huolellisesti vedellä ja saippualla. Elintarvikkeet on hyvä pestä huolellisesti ennen kypsennystä ja poistaa huonot kohdat hedelmistä ja vihanneksista. Lihojen ylimääräisen rasvan voi myös poistaa. On hyvä käyttää omia leikkuulautoja vihanneksille, raaolle lihoille ja kaloille sekä leivälle. Tällöin ei eri ruoka-aineiden bakteerit pääse siirtymään ruoka-aineesta toiseen. Keittiö ja ruuanlaittovälineet ovat hyvä pitää puhtaina, myös keittiösienet, -harjat ja liinat. Hedelmiä ei tarvitse keittää ennen soseuttamista, ne voidaan pilkkoa ja soseuttaa esimerkiksi tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella. Kasviksien kypsentäminen on parhain tehdä höyryttämällä, sillä höyryttäminen säilyttää parhaiten vitamiineja ja kivennäisaineita. Ylikypsentämistä on syytä välttää, etteivät arvokkaat ravintoaineet tuhoudu. Lihaa valmistaessa on tärkeää huolehtia, että se on riittävän kypsää, lihan sisälämpötilan tulee olla vähintään 70 °C

astetta. (Galeaz i.a.) Lihaa voi kypsentää keittämällä, höyryttämällä, uunissa paistamalla tai pienessä rasvamäärässä pannulla paistaen, huolehtimalla että ruokaa ei käristä tai polta (Arosilta ym. 2012, 52). Kasvisten ja lihan keitinlientä voi hyödyntää vauvan soseiden ohentamiseen (Galeaz i.a.). Rasvaista ja paistettua ruokaa ei suositella pienelle lapselle, huonon sulavuutensa vuoksi. Ennen marjojen ja hedelmien soseuttamista, on ne pestävä ensin huolellisesti tai kuorittava. Poista siemenet ja kodat, sekä käytä vain hyvälaatuisia kasviksia, hedelmiä ja marjoja. (Imeväisikäisen lapsen ruokavalio 2016.)

Vauvan soseita valmistaessa voi tehdä yhdellä kertaa isomman annoksen ja jakaa sen pienempiin osiin pakastimeen säilytettäväksi. Pakastamaton sose säilyy jääkaapissa suljetussa astiassa 2–3 vuorokautta, pakastimessa kasvissoseet säilyvät 2–3 kuukauteen ja liha- ja kalasose tulisi käyttää pakastimesta 1–2 kuukauden aikana. Ruokaa pakastaessa on hyvä merkitä päälle päiväys, jotta tietää kauanko se on vauvalle syömäkelpoista. Peruna muuttuu pakastimessa rakeiseksi, joten sen pakastamista pelkästään ei suositella. Perunan voi yhdistää johonkin vihannesoseeseen ennen pakastamista tai keittää sitä annos erikseen ennen tarjoilua. Peruna on hyvä soseuttaa mieluiten survimella tai sähkövatkaimella sillä sauvasekoitin tekee siitä helposti liisterimäistä. (Kokataan vauvanruokaa! 2016.)

6 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN PROSESSIKUVAUS

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

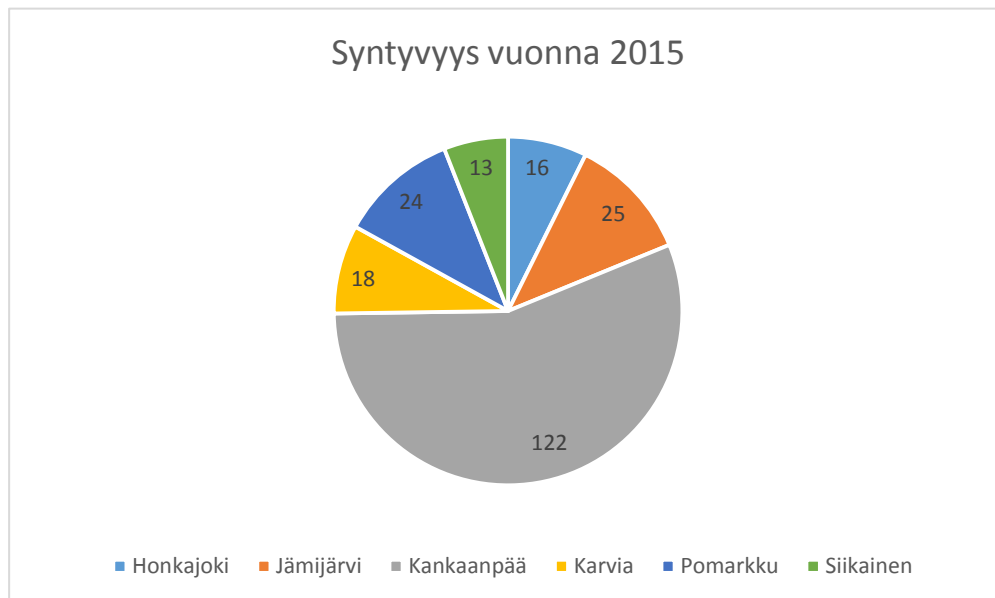
Toiminnallinen opinnäyte voi olla ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohjeistus, opas tai se voi olla myös jokin konkreettinen tapahtuma esimerkiksi konferenssi, messutapahtuma tai näytelmä. Toiminnallinen opinnäytetyö voidaan toteuttaa oppaan muodossa, kirjana, lehtiartikkelina, vihkona, portfoliona tai kotisivuna. Ammatikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyy raportti sekä produkti eli tuotos. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–10.) Toiminnallisessa opinnäytetyössämme on toimeksiantaja (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16). Toimeksiantajana toimi Pohjois-Satakunnan peruspalvelukuntayhtymän lastenneuvola.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tärkeää on miettiä kenelle opinnäytetyön tuotos on tarkoitettu, eli kohderyhmän miettiminen. Kohderyhmän määrittäminen on tärkeää oppaan sisällön ratkaisemiseksi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 38–40.) Toiminnallisena opinnäytetyönä tehty tuotoksemme (liitteessä) tulee neuvolan ja asiakkaiden käytettäväksi. Kohderyhmänämme ovat neuvolan lapsiperheet.

6.2 Opinnäytetyön syntyvaiheet ja yhteistyö toimeksiantajan kanssa

Opinnäytetyön aiheen valitseminen alkoi kiinnostuksestamme lasten ravitsemukseen ja hyvinvointiin. Tämän jälkeen otimme yhteyttä Pohjois-Satakunnan peruspalvelukuntayhtymän (PoSa) neuvolan perheterveydenhuollon päällikköön Päivi Rouheloon kysyäksimme olisiko hänellä tarjota meille opinnäytetyön aihetta. Yhteyshenkilö lupasi miettiä asiaa ja selvittää myös muilta neuvolan henkilökunnan työntekijöiltä ideoita opinnäytetyöhömme, joka palvelisi sekä lapsiperheitä että neuvolaa. Terveystenhoitaja Päivi Rouhelo lupautui yhteyshenkilöksi. Hän otti meihin yhteyttä

ja kertoi, että neuvolassa on tarve lasten ravitsemusoppaille. Pohdimme asiaa yhdessä ja sovimme tuottavamme neuvolalle oppaan imeväisikäisen lapsen ravitsemuksesta. Opas tulee Pohjois-Satakunnan peruspalveluyhtymän neuvoloiden käyttöön. Neuvola antoi meille oppaan aihepiirit ja ehdotuksen oppaan rakenteesta. Aloitimme tuottamaan opinnäytetyön suunnitelmaa ja lähdimme hakemaan tutkittua tietoa kirjoista ja verkkolähteistä. Pohjois-Satakunnan peruspalvelukuntayhtymän alueella on yhteensä kuusi neuvolaa (Toimipisteiden osoitteet i.a.). PoSa:n alueella syntyneitä lapsia vuonna 2015 oli yhteensä 218 (Tilastoindikaattorit 2016). Oheisessa kaaviossa on eroteltu syntyneiden määrät kunnittain vuonna 2015.



KAAVIO 1. Syntyvyys vuonna 2015 PoSa:n alueella. (Koskensalo, Jaana & Välisalo, Kirsi 2016)

Sovimme yhdessä tapaamisen, jossa keskustelimme mitä opas tulisi sisältämään. Tapaamisen yhteydessä allekirjoitimme myös sopimuksen opinnäyteyhteistyöstä. Rouhelo antoi hyvin selkeät ohjeet siitä mitä oppaan pitäisi sisältää ja millainen oppaan pitäisi olla. Rouhelo toivoi, että opas olisi hyvin selkeä, ytimekäs, helppo lukea ja värikäs. Opas saisi mielellään olla 10–20 sivun mittainen, A5 kokoinen vihkonen. Lisäksi Päivi Rouhelo toivoi, että oppaassa olisi muutamia ruokaohjeita ja kuvia, helpottaakseen kiireisten lapsiperheiden arkea. Kirjasimme kaikki toiveet ja samalla

keskustelimme Päivi Rouhelon kanssa tulevasta oppaasta. Opas tulee neuvolan henkilökunnan ja lapsiperheiden käyttöön, joka annetaan vanhemmille lapsen ensimmäisen neuvolakäynnin yhteydessä.

6.3 Imeväisikäisen ravitsemusoppaan suunnittelu

Oppaan tuottamisessa on tärkeää huomioida monia asioita, jotka vaikuttavat oppaan luettavuuteen, selkeyteen ja mielenkiinnon herättämiseen. Otsikot jakavat tekstiä ja ovat tärkeitä luettavuuden kannalta. Otsikko on hyvä valita niin että se kuvastaa tekstiä ja herättää lukijan mielenkiinnon. Ensisijaisesti on keskityttävä pääotsikkoihin, mutta myös väliotsikot ovat tärkeitä. Hyvä väliotsikko toimii samalla tavalla kuin pääotsikkokin, se kertoo alakohdan olennaisimman asian. (Torkkola, Heikkinen, Tiainen 2002, 39–40.)

Kuvituksen on tarkoitus herättää lukijan mielenkiintoa ja helpottaa ymmärtämään tekstiä. Kun kuvat on valittu tarkkaan, ne täydentävät ja selittävät tekstiä ja lisäävät luettavuutta, kiinnostavuutta ja ymmärrettävyyttä. Kuvatekstien tarkoitus on ohjata kuvien luentaa, eikä niitä tulisi jättää tekstittämättä. Kun kuvateksti on hyvä, se paitsi nimeää kuvan, myös kertoo kuvasta jotain sellaista, mitä itse kuvasta ei voi suoraan nähdä. (Torkkola ym. 2002, 41–42.) Tärkeää ohjeistuksen tekemisessä on tekstin ymmärrettävyys ja oikeakielisyys. Ymmärrettävä kieli on myös hyvää suomea. (Torkkola ym. 2002, 39–46.)

Palaute tullaan oppaasta saamaan yhteyshenkilöltämme Päivi Rouhelolta ja Kankaanpään neuvolan henkilökunnalta suullisesti. Palautetta saamme aina sitä pyydettyäessä koko oppaan tuottamisprosessin ajan. Palautteen mukaan korjaamme opasta neuvolan toiveiden mukaan. Oppaan visuaalisen ilmeen valmistamiseksi suunnittelimme tekevämme yhteistyötä harrastevalokuvaaja Antti Lankisen kanssa. Päädyimme kyseiseen henkilöön koska hän oli tuttu ja hänen ottamansa valokuvat ovat mielestämme laadukkaita ja hyvin sommiteltuja.

6.4 Imeväisikäisen ravitsemus-opas

Oppaan alueet jaoin keskenämme ja kumpikin meistä tiivisti omat aihealueensa oppaaseen liitettäväksi. Aloitimme kirjoittamaan opasta keväällä 2016. Kesäkuussa aloimme kokoamaan opasta yhdessä. Oppaan ollessa lähes valmis lähetimme sen sähköisessä muodossa Päivi Rouhelolle, joka sai tutustua siihen. Sovimme tapaamisen, jossa Rouhelo kertoi mielipiteensä oppaasta ja hänen mielestään oppaassa oli paljon hyvää asiaa. Saimme kuitenkin korjattavaa. Oppaassa oli liikaa toistoa sekä muutamia kirjoitusvirheitä.

Oppaan tuottamisessa käytimme Microsoft Publisher document ohjelmaa. Pyrimme kirjoittamaan oppaan leipätekstin niin, että tekstistä tulisi mahdollisimman lyhyt, ymmärrettävä ja selkeä. Fonttina käytimme Century Gothic kokoa 7–12. Fontti on selkeä ja fontin koko vaihteli riippuen oliko teksti taulukossa vai leipätekstissä. Asioiden esittämisjärjestyksenä käytimme aikajärjestystä: ensin kerromme äidinmaidosta ja pulloruokinnasta, jonka jälkeen siirrytään kiinteiden ruokien aloitukseen, vältettäviin ruoka-aineisiin ja sormiruokailuun, viimeisenä kerromme ruokien valmistuksesta ja maustamisesta sekä muutaman ruokaohjeen. Koimme, että tämä aikajärjestys kuvastaa hyvin sitä, miten imeväisikäisen lapsen ravitsemus etenee. Otsikot valitsimme niin, että lukijalle välittyy tieto mitä kyseinen teksti sisältää. Koska pyrimme pitämään tekstin muutenkin lyhyenä, emme käyttäneet paljoa väliotsikoita. Suunnitellessamme kuvien käyttöä oppaassa, keskityimme paljolti tekijänoikeuksien noudattamiseen. Tämä hieman hankaloitti kuvien hankintaa, sillä monet oppaaseen sopivat kuvat Internetissä olivat maksullisia. Onneksemme saimme kansikuvan harrastevalokuvaaja Antti Lankiselta. Havainnollistavat kuvat oppaaseen otimme itse. Niitä varten valmistimme ruokia ja ostimme erinäisiä tarvikkeita. Väreiksi oppaaseen valitsimme hempeät pastellin sävyt: vaaleanpunainen, keltainen, sininen, vihreä, violetti ja ruskea. Mielestämme ne sopivat hyvin aiheeseen ja saavat oppaaseen eloa. Oppaan loppuun laitoimme neuvolan yhteystiedot, opinnäytetyömme nimen, Theseuslinkin, vuosiluvun ja tekijät sekä kansikuvan tekijän.

6.5 Imeväisikäisen ravitsemus-oppaan arviointi ja palaute

Onnistuimme oppaan tekemisessä hyvin, opasta oli hauska ja mukava tehdä. Sen tuottamisessa sai käyttää omaa luovuuttaan. Kuvien ottaminen ja ruokien valmistaminen oli luovaa ja mielekästä puuhaa. Oppaan ulkoasua oli hauska tehdä, kun saimme itse valita värit ja kuvat. Mielestämme oppaasta tuli neuvolan toiveiden mukainen. Se on hempeän pastellin värinen, selkeä ja helposti luettava. Opas onnistui hyvin, sillä se sisältää kuvia ja tekstiä vaihtelevasti, eikä ole liian raskasta luettavaa. Haastavaa oli aihealueiden lyhentäminen selkeiksi ja lyhyiksi lauseiksi. Vaikeaa oli saada laajaa aluetta kirjoitettua lyhyesti niin, ettei tärkeitä asioita jäisi uupumaan oppaasta. Myös kuvien ja tekstien sommittelu oli teknisesti haastavaa. Oppaan muokausvaiheessa neuvolalta tuli palautetta. Teksti sisälsi liikaa toistoa sekä kirjoitus- ja asetteluvirheitä. Kun opas oli valmis, neuvola antoi palautteena kiitosta hyvistä väreistä ja värikyydestä sekä havainnollistavista kuvista. Neuvolan mielestä oppaan ulkoasu oli upea, sisältö oli kattava ja informatiivinen. Lisäksi oppaassa on selkeitä toimintaohjeita.

7 POHDINTA

Mielestämme opinnäytetyön tuottaminen oli sekä mielenkiintoista että haastavaa. Helpotusta loi aihealueiden jakaminen opinnäytetyön tekijöiden kesken. Suunnitelimme aikataulun, jossa kerran kuukaudessa kokosimme raporttia yhdessä. Oppaan tuottaminen oli mielenkiintoista, kun saimme käyttää luovuutta ja tehdä siitä oman näköisemme. Opinnäytetyöstämme tuli laajempi kuin osasimme odottaa. Kehittämispainotteisen opinnäytetyön tekeminen oli mielestämme haastavampaa kuin osasimme odottaa.

Opinnäytetyömme tavoitteet tuli suurilta osin täytettyä. Opas saatiin valmiiksi, siitä tuli värikäs ja kuvitettu. Opas oli sisällöltään kattava ja informatiivinen sekä täytti neuvolan toivomat asiat. Oppaasta tuli laajempi kuin alun perin oli suunniteltu. Opasta olisi voinut tiivistää, mutta se olisi vaatinut enemmän aikaa. Opas palvelee kirjatyypinä asiakkaita.

Tuotoksestamme on hyötyä terveydenhuollon ammattilaisille. Siinä on ajantasaiset tiedot, joita voi hyödyntää lapsiperheiden ohjauksessa ja neuvonnassa. Opinnäytetyön toteutus opetti meille joustavuutta ja aikatauluissa pysymistä sekä toisen mielihyvien huomioimista. Uutena asiana opimme myös työelämäyhteistyötä, joka toimi kohdallamme erittäin hyvin. Opinnäytetyön tuottamisessa opimme paljon. Saimme paljon tietoa sekä tietomme imeväisikäisen lapsen ravitsemuksesta syveni. Työtä tehdessä nousi esiin asioita, joihin olisi halunnut enemmän perehtyä.

Imeväisikäisen ravitsemus on laaja-alainen aihe, johon liittyy paljon tietoa. Opinnäytetyömme perustuu vain pääkohtiin imeväisikäisen ravitsemuksesta. Jatkossa olisi mielenkiintoista perehtyä esimerkiksi allergiaoireisen imeväisikäisen lapsen ravitsemukseen. Neuvola antoi palautetta oppaasta opinnäytetyön julkistamisseminaarissa. Kiitosta saimme mahtavasta ulkoasusta ja lähdeluettelosta, jossa oli käytetty uusimpia lähteitä. Neuvolan henkilökunnan mukaan opas tuli neuvolalle todella tar-

peeseen, se on sisällöltään monipuolinen ja antaa kattavat tiedot imeväisikäisen lapsen ravitsemuksesta. Päivi Rouhelo kertoi julkistamisseminaarissa, että neuvola aikoo ottaa oppaan käyttöön heti sen valmistuttua. Tilaisuudessa kävi myös ilmi, että neuvolla olisi tarvetta oppaan englannin ja arabian kielisille versioille. Monikulttuurisuuden kasvaessa käännetyt oppaat palvelisivat vielä enemmän neuvolaa ja vanhempia.

Opinnäytetyön eettisen asenteen näkee siitä, miten työn aihe valitaan, miten tietoa hankitaan ja miten prosessista puhutaan. Eettisiä valintoja sisältyy moneen prosessin vaiheeseen: aiheen ja metodien valintaan, työskentelyyn, julkaisemiseen ja soveltamiseen. Opinnäytetyöltä edellytetään rehellisyyttä ja läpinäkyvyyttä. Aineiston kokoamisessa, työstämisessä sekä menetelmissä ja lähteiden käytössä tulee noudattaa rehellisyyden periaatteita. (Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä 2010, 11–12.) Plagioinnilla tarkoitetaan toisen ihmisen ilmaisujen esittämistä omissa nimissään, joka on eettisyyttä vastaan. Eettisyyttä kuvaa myös lähdeviitteiden merkitseminen tarkasti ja tunnollisesti. (Vilkka & Airaksinen 2003, 78.)

Pyrimme tuottamaan opinnäytetyömme mahdollisimman eettisesti. Se ei ole kulttuurisidonnainen vaan palvelee kaikkia tasapuolisesti. Lähteet on valittu kriittisesti ja ne perustuu uusimpaan ja tutkittuun tietoon. Työ noudattaa huolellisuutta ja tarkkaavaisuutta. Opinnäytetyömme täyttää ammattikorkeakoulun vaatimat tutkimusviestinnälliset vaatimukset. Aihe on pitänyt meidät otteessaan, olemme olleet aidosti kiinnostuneita työstämme ja perehtyneet siihen kunnolla. Työn edetessä olemme etsineet uutta tietoa ja soveltaneet sitä jo olemassa olevaan tietoon. Työ tehtiin tasapuolisesti opinnäytetyön tekijöiden kesken.

Opinnäytetyön luotettavuudesta kertoo lähteiden laatu ja soveltuvuus. Mahdollisuuksien mukaan on hyvä suosia alkuperäisiä lähteitä. (Vilkka & Airaksinen 2003, 72–73.) Olemme valinneet lähteet huolella. Kriteereinä on käytetty uusinta suomenkielistä tutkimustietoa ja kokemusperäistä tietoa ruuan valmistuksesta. Tämä on ollut

myös edellytys opinnäytetyömme tuottamiselle, sillä oppaaseen vaadittiin ajantasainen tieto uusista ravitsemussuosituksista. Lähteinä olemme käyttäneet suurelta osin verkkolähteitä, sillä kirjastoissa olevat kirjat ovat melko vanhoja. Uusinta ja tutkittua tietoa olemme käyttäneet Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen, Väestöliiton, Sosiaali- ja terveysministeriön sekä Mannerheimin lastensuojeluliiton verkkosivuilta. Opinnäytetyössämme käytetty tieto on luotettavaa, sillä etsimme tietoa useista eri lähteistä varmistaen, että tieto on yhtenäistä.

LÄHTEET

- Arosilta, Hanna-Mari; Ruottinen, Soile & Lähteenmäki, Ulla-Maija 2012. Minä syön itse: sormiruokailun käsikirja. Helsinki: Tammi.
- Galeaz, Kim i.a. Itsetehty vauvanruoka: näin teet vauvanruokaa. Viitattu 5.6.2016.
<http://www.pampers.fi/taapero/ravitsemus/artikkeli/itsetehty-vauvan-ruoka-nain-teet-vauvanruokaa>
- Haapala, Tiina 2011. Sormiruokailussa lapsi määrää tahdin. Viitattu 22.9.2016.
<http://yle.fi/aihe/artikkeli/2011/09/27/sormiruokailussa-lapsi-maaraa-tahdin>
- Hasunen, Kaija; Kalavainen, Marja; Keinonen, Hilikka; Lagström Hanna; Lyytikäinen, Arja; Nurttila, Annika; Peltola, Terttu & Talvia, Sanna 2004. Lapsi, perhe ja ruoka: Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali ja Terveysministeriö. Helsinki: Edita.
- Hermanson, Elina 2012. Imetys kannattaa. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 29.3.2016.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00402
- Imetyssuositukset 2015. Rova, Meri & Koskinen, Katja (toim.). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 29.3.2016.
<https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/tietopaketti/imetys/imetyssuositukset>
- Imeväisikäisen lapsen ruokavalio 2016. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 13.4.2016.
<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsenruokailu/vauva/>
- Jartti, Tuomas 2009. Maitopohjaiset äidinmaidonkorvikkeet ja vieroitusvalmisteet 12/2008. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 2.2.2016.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nix01399&suositusid=hoi50026>

Kala-kasvissose vauvalle i.a. Martat. Viitattu 15.8.2016.

<http://www.martat.fi/ruoka/reseptit/kala-kasvissose-vauvalle/>

Karling, Marjo; Ojanen, Tuija; Sivén, Tuula; Vihunen, Riitta & Vilén, Marika 2008. Lapsen aika. WSOY Oppimateriaalit Oy: Helsinki.

Kliiniset ravintovalmisteet-allergiat 2010. Nutrilon. Viitattu 30.9.2016.

<http://nutrilon.nutriciababy.fi/alaryhma/6-kliiniset-ravintovalmisteet-allergiat>

Kliiniset ravintovalmisteet-keskoset 2010. Nutrilon. Viitattu 30.9.2016.

<http://nutrilon.nutriciababy.fi/tuotteet/27-nutrilon-bmf-breast-milk-fortifier-rintamaidonrkaste>

Kliiniset ravintovalmisteet-imeytymishäiriöt 2010. Nutrilon. Viitattu 30.9.2016.

<http://nutrilon.nutriciababy.fi/alaryhma/10-kliiniset-ravintovalmisteet-imeytymishairiot>

Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytteitä varten 2010. Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Kokataan vauvanruokaa! 2016. Valio. Viitattu 5.6.2016.

<http://www.valio.fi/artikkelit/lapsille/kokataan-vauvanruokaa/>

Koskinen, Katja 2002. Imetyksen ensipäivät. Viitattu 28.1.2016.

<http://www.imetys.fi/index.php/tukea-tietoa/imetystietoa/imetyksen-ensipaivat>

Lapsiperheen ruoka: Suola ja mausteet i.a. Martat. Viitattu 5.6.2016.

<http://www.martat.fi/ruoka/ravitsemus/lapsiperheen-ruoka/suola-ja-mausteet/>

Lastenruuan maustamisessa voi käyttää maalaisjärkeä 2006. Ruokatieto yhdistys ry. Viitattu 27.5.2016.

<http://www.ruokatieto.fi/uutiset/lastenruuan-maustamisessa-voi-kayttaa-maalaisjarkea>

Lehmänmaitoallergisille i.a. Yliopistonverkkoapteekki. Viitattu 15.1.2016.

http://www.yliopistonverkoapteekki.fi/epages/KYA.sf/fi_FI/?ObjectID=1194941&ViewAction=ViewFaceted&FacetValue_CategoryID=1194941&CurrencyID=EUR&CurrencyID=EUR&FacetRange_ListPrice=&FacetRange_ListPrice=

Mannapuuro i.a. Myllynparas Viitattu 15.8.2016.

<https://www.myllynparas.fi/reseptit/mannapuuro>

Millainen on hyvä imetysasento? 2016. Imetyksen tuki Ry. Viitattu 24.8.2016.

<http://www.imetys.fi/index.php/tukea-tietoa/odottavalle-perheelle/ensimmäiset-paivat/millainen-on-hyva-imetysasento>

Mitä sormiruokailu on? i.a. Simppeli ruokakeittiö. Viitattu 5.10.2016.

<http://simppelisormiruokakeittio.com/sormiruokailunabc/>

Nermes, Merja & Laitinen, Kirsi 2011. Liikaa D-vitamiinia lapselle? Suomen lääkäri-lehti 37/2011 vsk 66.

Nylander, Gro 2006. Äidiksi ensi kertaa. Juva: WS Bookwell Oy.

Otronen, Kirsi 2007. Imetys ja imetysohjaus neuvolassa. Teoksessa Annukka Aranto & Paula Koistinen (toim.). Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi, 194-198, 217.

Peippo, Maija; Hoppu, Ulla; Isolauri, Erika & Laitinen, Kirsi 2011. Mitä ruokaa Imeväiselle? Suomen Lääkärilehti 41/2011 vsk 66.

Pulloruokinta ja äidinmaidonkorvikkeet 2014. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 25.1.2016.

<https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/terveysneuvonta/imetysohjaus/pulloruokinta-ja-aidinmaidonkorvikkeet>

Raplay, Gill & Murkett, Tracey 2010. Omin sormin suuhun. Juva: WSOY.

Riihonen, Riikka 2016. Teoksessa Riihonen, Riikka (toim.). Väestöliitto 2016. Pullonpyörittäjien opas. Viitattu 8.3.2016.

<http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/4489f4b050ccfc279cd75fca663f3605/1457199093/application/pdf/816691/PULLONPYORITTAJAT-2010-2.pdf>

Synnytyksen jälkeen i.a. Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. Viitattu

24.8.2016.

<http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/synnytykset/vauva-matkalla/synnytyksen-jalkeen/Sivut/default.aspx>

Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016 a. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 20.10.2016.

<https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/syodaan-yhdessa-ruokasuositukset-lapsiperheille>

Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016 b. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 9.5.2016.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FI-NAL_WEB.pdf?sequence=1

Talvia, Sanna 2007. Ravitsemuskasvatus neuvolassa. Teoksessa Armanto, Anukka & Koistinen, Paula (toim.). Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 218–219.

Tilastoidinkaattorit 2016. Suomen kuntaliitto. Viitattu 25.10.2016.

<http://www.kunnat.net/fi/tietopankit/tilastot/indikaatori/Sivut/ind.aspx?ind=8003&th=800>

Toimipisteiden osoitteet i.a. Pohjois-Satakunnan peruspalvelukuntayhtymä. Viitattu 25.10.2016.

<http://www.eposa.fi/yhteystiedot/toimipisteiden-osoitteet/>

Torkkola, Sinikka; Heikkinen, Helena & Tiainen, Sirkka 2002. Potilasohjeet ymmärrettäväksi – opas potilasohjeiden tekijöille. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutin ja tuttipullon huolto 2014. Perheaikaa. Viitattu 19.4.2016.

<https://www.perheaikaa.fi/jutut/lapsi-perheessa/arki-kuntoon/tutin-ja-tuttipullon-huolto/>

Rova, Meri & Koskinen, Katja 2015. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Teoksessa Rova, Meri & Koskinen, Katja (toim.). Imetysasento ja imemisote. Viitattu 24.8.2016.

<https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/tietopaketit/imetys/imetysasento-ja-imemisote>

- Ruoka-aineallergiat ja yliherkkyys i.a. Ruokatieto yhdistys Ry. Viitattu 21.11.2016
<http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pel-lolta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/erityisruokavaliot/ruoka-ai-neallergiat-ja-yliherkkyys>
- Uusitalo, Liisa; Nyberg, Heidi; Pelkonen, Marjaana; Sarlio-Lähteenkorva, Sirpa; Hakulinen-Viitanen, Tuovi & Virtanen, Suvi 2012. Imeväisikäisten ruokinta Suomessa vuonna 2010. Viitattu 30.3.2016.
<https://www.thl.fi/documents/10531/95751/Raportti%202012%208.pdf>
- Valio 2016. Sormiruokailu – Mitä se on ja kuinka aloittaa? Viitattu 1.11.2016.
<http://www.valio.fi/artikkelit/lapsille/sormiruokailu---mita-se-on-ja-kuinka-aloittaa/>
- Vatsaoireisiin i.a. Yliopistonverkkoapteekki. Viitattu 20.1.2016.
http://www.yliopistonverkkoapteekki.fi/epages/KYA.sf/fi_FI/?ObjectID=1194942&ViewAction=ViewFaceted&FacetValue_CategoryID=1194942&CurrencyID=EUR&CurrencyID=EUR&FacetRange_ListPrice=&FacetRange_ListPrice=
- Vauvanruokaohjeita i.a. Martat. Viitattu 19.7.2016.
<http://www.martat.fi/ruoka/ravitsemus/lapsiperheen-ruoka/ruokaohjeita-vauvalle/>
- Vilkka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Yliopistonverkkoapteekki i.a. Äidinmaidonkorvikkeet. Viitattu 15.1.2016.
http://www.yliopistonverkkoapteekki.fi/epages/KYA.sf/fi_FI/?ObjectID=1187461&ViewAction=ViewFaceted&FacetValue_CategoryID=1187461&CurrencyID=EUR&CurrencyID=EUR&FacetRange_ListPrice=&FacetRange_ListPrice
- Äidinmaidon lypsäminen 2016. Imetyksen tuki Ry. Viitattu 4.10.2016.
<http://www.imetys.fi/index.php/tukea-tietoa/imetystietoa/aidinmaidon-lypsaminen>

LIITE: IMEVÄISIKÄISEN LAPSEN RAVITSEMUS



Pohjois-Satakunnan
peruspalvelukuntayhtymän neuvola
Tapalankatu 20

38700 Kankaanpää

Puhelinneuvonta ja ajanvaraus ma-pe
klo 11.30-12.30 Puhelin 044 577 3350

Opas perustuu tutkittuun tietoon.

Lisää tietoa Imeväiskäisen ravitsemuksesta ja
lähteistä saa opinnäytetyöstämme:

[Theseus-linkki](#)

Imeväiskäisen lapsen ravitsemus 2016

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Pori

Jaana Koskensalo

Kirsi Väälisalo



Kansikuva: Antti Lankinen

IMEVÄISKÄISEN LAPSEN RAVITSEMUS



Äidinmaito - ensisijainen ja paras

Äidinmaito on lapsen ensisijainen ja paras ravinto. Äidinmaito eli rintamaito sisältää riittävästi kaikkia lapsen tarvitsemia ravinto- ja hivenaineita, lukuun ottamatta D-vitamiinia. Rintamaidossa on runsaasti vauvalle tärkeää rasvaa, joka on vauvan tärkein energianlähde. Vaikka vastasyntynyt tarvitsee runsaasti energiaa, ei hän kuitenkaan syö liikaa oman ravinnontarpeen säätelymekanisminsa ansiosta. Rintamaidon koostumus muuttuu vauvan kasvaessa hänen tarpeisiin vastaten. Se suojaa sairauksilta ja vaikuttaa ravinnon imeytymiseen. Lapsen riittävästä ravinnonsaannista kertovat kasvukäyrä, vanhempien omat havainnot sekä lapsen tyytyväisyys ja vointi. Lasta tulee imettää lapsentahtisesti noin 8-12 kertaa vuorokaudessa, jolloin lapsi saa imeä rintaa aina osottaessaan merkkejä nälästä. Tällaisia merkkejä ovat suun avaaminen, pään kääntäminen sivulle, kielellä lipominen ja nyркиn imeminen. Lapsentahtisella imetyksellä saadaan parhaiten rintamaidon riittävyys turvattua.

Imetyasento

Hyvä imetyasento on aina yksilöllinen, hyvässä imetyasennossa lapsen pää ja vartalo ovat suorassa linjassa. Lapsen tulisi olla riittävän lähellä rintaa saaden rinnasta hyvän imuoiteen ja äidillä tulisi olla mukava ja rento asento. Imetystä aloitettaessa rinnanpää on hyvä olla vauvan suun yläpuolella ja koskettaa kevyesti ylähuulen ja nenän välistä aluetta. Kun vauva alkaa avaamaan suutaan, pää kallistuu taaksepäin, jolloin rinnanpää on suun kohdalla. Imemisote on hyvä kun rinta on niin syvällä vauvan suussa että se ulottuu vauvan pehmeään suulakeen.

Ruokaohjeita

Mannapuuro (2 aikuista, 3 lasta)



- 1 l maitoa
- 1 ¼ dl Myllyn Paras Manna-suurimoita
- (tai vaihtoehtoisesti 1 ½ dl Myllyn Paras Kauramanna-suurimoita)
- ½ tl suolaa

Kuumenna maito hämmentäen kiehuvaksi teflon-kattilassa. Ripottele sekaan mannasuurimot vispiöiden. Hauduta puuroa miedolla lämmöllä hiljalleen aina välillä sekoittaen noin 10 minuuttia. Mausta puuro tarvittaessa suolalla. Nauti lämpimänä tai kylmänä. Mannapuuro. Myllyn paras. <https://www.myllynparas.fi/reseptit/mannapuuro>

Kala-kasvissose (3–4 annosta valmistista soseita)

- 1 porkkana
- 1 peruna
- pala kukkakaalia
- noin 75 g ruodotonta kalaa (lohta, pakasteseitä, puna-ahventa tai siikaa)
- 2 rkl pakasteherneitä
- noin 1 dl vettä
- hienonnettua tilliä/persiljaa

Pese, kuori ja paloittele kasvikset. Voit käyttää myös pakastekasviksia. Laita aineet reseptin mukaisessa järjestyksessä kiehuvaan veteen. Peitä kannella. Keitä kypsäksi noin 10 minuuttia. Soseuta keitinliemineen. Mausta lopuksi hienonnetulla tillillä. Kala-kasvissosekeitto vauvalle. Martat. <http://www.martat.fi/ruoka/reseptit/kala-kasvissose-vauvalle/>

Ruokaohjeita

Makaronilaatikko (2 aikuista, 2 lasta)

- 1 sipuli
- 400 g jauhelihaa
- 1 rkl rypsiöljyä
- 2 kananmunaa
- 4 dl tummia makaroneja
- ½ tl mustapippuria
- 6 dl suolatonta kasvislientä
- (tai kiehauta 6 dl vettä ja 1 suolaton kasvisliemikuutio)
- isommille emmentajjuustoraastetta

Kuori ja silppua sipuli. Kypsennä jauheliha öljytilkassa paistinpannalla ja lisää kypsymisen loppuvaiheessa sipulisilppu. Sekoita rikutut kananmunat sekä mustapippuri jäähtyneeseen kasvisliemeen. Kaada makaronit, jauheliha-sipuliseos sekä neste uninkestävään vuokaan. Sekoita hyvin. Voit halutessasi ripotella päälle emmentajjuustoraastetta. Jätä osa pinnaista ilman juustoa pienintä ruokailijaa varten. Kypsennä 180-asteisessa uunissa 60 minuuttia. Annosteile alle yksivuotiaan ruoka juustottomasta kohdasta. Isommat voivat lisätä annokseensa ketsuppia.



(Arosilta. Lähteenmäki & Ruottinen 2012. Minä syön itse.)

Pulloruokinta

Aina imetys ei useista yrityksistä huolimatta onnistu tai sen aloittaminen viivästyy. Imetyksen sujumiseen voi vaikuttaa erilaiset asiat. Syynä voi olla esimerkiksi huono imetyssasento, maito ei lähde erittymään rinnasta, äidin synnytyksen jälkeiset kivut, huolet, väsymys ja stressi. Vaikka imetys on tärkeä asia vielä tärkeämpää on äidin ja vauvan läheisyys. Läheisyys luo rakkautta, lohdutusta ja se auttaa vauvaa rauhoittumaan ja luo turvaa. Jos sinulla on imetyksen sujumisen kanssa ongelmia, älä jää asian kanssa yksin, tukea ja ohjausta saat omalta neuvolaltasi.

Äidinmaidon korviketta tai vieroitusvalmistetta käynteiden tarpeen vaatiessa lapsen syntymästä alkaen. Tarjolla on erilaisia vaihtoehtoja, nestemäisiä ja jauhemaisia. Tarvittaessa kysy asiasta lisää neuvolastasi.

Käyttäessäsi äidinmaidonkorvikkeita ja vieroitusvalmisteita, noudata pakkauksen ohjeita. Nestemäiset korvikkeet käytetään sellaisenaan kun taas jauhemaiset korvikkeet sekoitetaan keitettyyn ja jäähdytettyyn veteen. Vettä ei tarvitse keittää lisäruokien aloittamisen jälkeen, lukuun ottamatta paikkoja, joissa vesi ei ole riittävän puhdasta. Korvike lämmitetään kädenlämpöiseksi joko vesihautessa, vesihanan alla tai mikroaaltouunissa. Varmista korvikkeen lämpötila ennen syöttöä tiputtamalla maitoa muutama tippa käsivarren iholle. Kerran lämmitettyä korviketta ei saa tarjota uudelleen eikä korviketta saa säilyttää lämpimänä.

Pulloruokinta

Kasvu on paras mittari korvikkeen sopivuutta ja riittävyyttä arvioitaessa. Kaikki lapset ovat erilaisia ja kasvavat eri tahdissa, jokainen vauva syö korviketta omien tarpeidensa mukaan. Äidinmaidonkorvikkeen määrä vaihtelee päivittäin, määrään saattaa vaikuttaa vauvan vireystila, terveydentila ja turvallisuuden tunne. Alla oleva Väestöliiton taulukko antaa viitteelliset ohjeet ikäryhmittäin, siitä kuinka paljon vauva tarvitsee äidinmaidon korviketta.

Ohjeelliset äidinmaidonkorvikkeen määrät

Ikä	ml/vrk
0-1 kk	500-600
1-2 kk	600-800
2-3 kk	700-1000
3-5 kk	700-1200
5-6 kk	700-1000 (sis. Vellin)
6-8 kk	600-800 (sis. Vellin)
8-12 kk	600 (sis. Vellin)

Ohjeelliset äidinmaidonkorvikkeen määrät. Muokattu lähteestä Riihonen, Riikka 2016. Teoksessa Riihonen, Riikka (toim.). Väestöliitto. Pullonpyörittäjien opas.

Ruokaohjeita

Kasvissosekeitto (4-5 dl valmistusta soseitta)

250 g kasviksia (porkkanaa, perunaa ja kukkakaalia)
2½ dl vettä

Pese ja kuori kasvikset. Leikkaa kasvikset suuriksi paloiksi. Lisää kasvikset kiehuvaan veteen niiden kypsymisjärjestyksessä (ensin porkkana, sitten peruna ja viimeisenä kukkakaali). Vettä tarvitset vain sen verran että kasvikset juuri peittyvät. Kypsennä miedolla lämmöllä noin 10–15 minuuttia. Kasvikset ovat sopivan kypsiä kun ne ovat pehmeitä mutta pysyvät koossa. Varo ylikypsentämistä. Soseuta kasvikset keitinveteen käyttäen esimerkiksi sauvasekoitinta. Älä soseuta kuitenkaan liian pitkään, muutoin soseeseen saattaa kertyä ilmaa joka voi aiheuttaa vauvalle ilmapaivoja.



Muokattu lähteestä Peruskasvissosekeitto. Martat.

<http://www.martat.fi/ruoka/ravitsemus/lapsiperheen-ruoka/ruokaohjeita-vauvalle/>

Ruokaohjeita

Kaurapuuro ja marjat

5 dl vettä

2½ dl kaurahiutaleita

Keitä vesi kiehuvaaksi ja lisää kaurahiutaleet joukkoon. Keitä puuroa noin 5 minuuttia välillä sekoittaen. Anna hautua kannen alla. Halutessasi voit erottaa oman ruokasi vauvan ruuasta ja lisätä siihen hieman suolaa. Makua, vitamiineja ja väriä puurolle saa marjoista.



Mansikkakiisseli (3dl valmista kiisseliä)

2 dl vettä

1½ dl mansikoita

1 ruokalusikallisen perunajauhoja
noin ½ dl kylmää vettä

Laita vesi, marjat sekä halutessasi sokeri (noin pari ruokalusikallista) kattilaan. Kuumenna kiehuvaaksi. Nosta kattila pois levyiltä. Sekoita perunajauhot kylmään veteen ja kaada ohuena nauhana kattilaan samalla koko ajan sekoittaen, jotta kiisseliin ei tule paakkuja.



Pulloruokinta

Pulloruokinnassa on huomioitava oikea syöttöasento, pida vauva puoli-istuvassa asennossa sylissäsi, korvatorvi vatsaa ylempänä. Ennen maidon tarjoamista vauvan refleksiit saadaan esille koskettelemalla hänen huuliaan ja poskiaaan. Vauva on valmis imemään kun hän hän hamuilee ja aukoo suutaan.

Tuttipulloa on pidettävä niin, että tutissa on aina maitoa. Jos tutissa on ilmaa pääsee se vauvan mahaan aiheuttaen vauvalle ilmavaivoja ja vatsan väänteitä.

Kiinnitä huomiota tuttien reikien kokoon. Tutin reikä on sopivan kokoinen kun maito valuu tippoittain tutista. Syötä vauvaa rauhallisesti ja lapsen tahtisesti. Syötön jälkeen muista röyhtyttää vauva hyvin.



Tuttipullon puhdistus

Ennen käyttöönottoa pese uudet ja käyttämättömät tuttipullot ja keitä ne kiehuvässä vedessä 5 minuutin ajan. Kuivaa ja jäähdytä hyvin pestyt ja keitetyt tuttipullon osat. Säilytä tuttipullot valmiiksi koottuina kuivassa ja valolta suojatussa tilassa. Käytön jälkeen huuhtelee tuttipullon osat kylmällä hanavedellä, tällöin maidon proteiinit irtoavat pullon osista. Huuhtelun jälkeen pese tuttipullon osat käsin lämpimällä vedellä ja tiskiaineella. Tuttipullot voi myös pestä tiskikoneessa, muista kuitenkin huuhdella vielä tuttipullot puhtaalla hanavedellä pesun jälkeen varmistaksesi, ettei tuttipulloihin ole jäänyt pesuainejäämiä. Pese pulloitutti käsin tiskiharjaa apuna käyttäen, käännä pulloitutti myös nurinpäin pesun aikana. Pesun ja huuhtelun jälkeen kaikki tuttipullon osat keitetään kiehuvässä vedessä 5-10 minuutin ajan tai steriloidaan pullosterilointi laitteen ohjeen mukaan. Kuivaa ja jäähdytä hyvin pestyt ja keitetyt tuttipullon osat.



Tuttipullojen päivittäisestä keittämisestä voidaan luopua, kun vauva alkaa syömään kiinteitä ruokia. Pulloituttiin kunto kannattaa ajoittain tarkistaa. Ne on vaihdettava uusiin, jos tuteissa näkyy naarmuja, reikiä tai hiiseilyä.

Ruokien maustaminen

Kun lapsi on totutellut uusiin ruoka-aineryhmiin, voi ruokaa alkaa maustamaan vähitellen. Mausteisiin totuttelun voi aloittaa esimerkiksi persiljalla tai basilikalla. Molemmat sopivat hyvin kasviksiin ja ovat hyviä yleisyrtejä. Myös timjami on hyvä yrtti mausteiden totutteluun, se sopii niin kauran, kasvisien kuin lihan kanssa. Rosmarini ja salvia sopivat myös liharuokiin.

On muistettava että suolan käyttöä ei suositella alle 1 vuorokaudelle lainkaan. Suolan tilalla maun saamiseksi voidaan käyttää happaman ja kirpeän makuista ruoka-ainetta kuten tomaattia ja sitruunaa. Huomioitavaa on, että sitruuna ja tomaatti ovat herkästi allergisoivia. Erilaisia makuja ruokiin saa juureksien, sipulien, mauste-efikoiden, pippurien, tuoreyrttien ja muiden mausteiden avulla.

Mausteisiin totuttelu on hyvä tehdä samalla tavalla kuin uusien ruokien totuttelu: kokeillaan yhtä tai kahta uutta asiaa viikossa. Näin myös mahdolliset allergiat saadaan helpommin selvitettyä.

Mitä varhemmin erilaisia makuja alkaa käyttää lapsen ruuissa, sitä todennäköisemmin lapsi tottuu makuihin. Uusiin makuihin on hyvä totutella pienin askelin, sillä lapsen maun herkkyys on paljon herkempi kuin aikuisen. Vahvat mausteet kuten chili, curry, valkopippuri ja paprika voivat ärsyttää lapsen suuta, joten niitä suositellaan lisääväksi ruokiin terveitä harkintaa käyttäen. Valmistessa perheen yhteistä ruokaa, voidaan lapsen annos erottaa ruuasta ennen voimakkaampaa maustamista. Tuoreyrtit on hyvä lisätä ruokaan kypsennyksen loppuvaiheessa, tällä tavalla yrttien maku säilyy parhaiten. Kuivayrtit puolestaan saavat muhia ruuan seassa pidempään.

Ruokien valmistustavat

Käytä eri leikkuulautoja vihanneksille, raaoille lihoille ja ka-
loille sekä leivälle, näin eri ruoka-aineiden bakteerit eivät
pääse siirtymään ruoka-aineesta toiseen.

Hedelmiä ei tarvitse keittää ennen soseuttamis-
ta, ne voidaan pilkkoa ja soseuttaa esimerkiksi
si tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella.
Kasviksien kypsennyksen helpointa teh-
dä höyryttämällä (säilyttää parhaiten vita-
miineja ja kivennäisaineita). Ylikypsennyksi-
ä on syytä välttää, etteivät
arvokkaat ravintoaineet

Käytä hyvälaatui-
sia kasviksia, he-
delmiä ja marjo-
ja.

tuhoudu. Lihaa valmistessa

on tärkeää huolehtia että se on riittä-

vän kypsää (sisälämpötila vähintään

70 °C). Lihaa voi kypsentää keittä-

mällä, höyryttämällä, uunissa paista-

malla tai pienessä rasvamäärässä

pannalla paistaen, huolehiten että

ruokaa ei kärjistä tai polta. Kasvisien ja

lihan keittinielintä voi hyödyntää vauvan

soseiden ohentamiseen. Rasvaista ja paistet-

tua ruokaa ei suositella pienelle lapselle, huonon sulavu-

tensa vuoksi. Ennen marjojen ja hedelmien soseuttamista,

on ne pestävä ensin huolellisesti tai kuorittava. Poista sie-

menet ja siemenkodat.

Muista:

- ruuan hygieeninen käsittely
- kylmäkeiju
- oikeanlainen ruuan säilytys ja valmistus
- elintarvikkeiden asianmukainen käsittely
- hyvä keittäö- ja käsihygienia

Voit tehdä ruokaa yhdellä
kertaa isomman annoksen
ja jakaa se pienempiin
osiin pakastimeen säilytet-
täväksi.

Muista merkitä pakkauk-
sen päälle päiväys.

Suomen ravitsemussuosituks

Suomessa suositellaan täysimetystä 4–6 kk ikään asti.
Jos lasta ei imetetä tai imetyks on osittaista imetystä,
annetaan myös äidinmaidonkorvikkeita 4-6 kk ikään
asti. Vauvan suolisto on kehittynyt koko ajan hänen
syntymästään lähtien ja on aikaisintaan neljän kuu-
kauden iässä riittävän kypsä kohtaamaan uusia ruo-
ka-aineita. Kiinteiden ruokien aloitus aloitetaan ai-
kaisintaan 4 kuukauden, mutta viimeistään 6 kuu-
kauden iässä antamalla lapselle kiinteää ruokaa
maisteluannoksina (lusikan kärjellisestä muutamaa
teelusikkaan). Tarkoitus on, että rintamaito tai äidin-
maidonkorvike pysyy pääasiallisena ravintona kiin-
teiden ruokien aloituksesta huolimatt-
ta, joten imetykskerrat eivät vähe-
ne kiinteiden ruokien aloittami-
sesta vaan jatkuvat entisellään.
Lisäruuat aloitetaan turvaa-
maan lapsen kasvua ja kehi-
tystä kun rintamaito ei enää
siihen yksinään riitä.

Imetyksen jatkumisen
kannalta lisäruoka
suositellaan annetta-
vaksi mieluiten sosee-
na kuin esimerkiksi
velliä pullosta.

Tutustumisen ruokiin aloitetaan antamalla ensin äi-
dinmaitoa tai äidinmaidonkorviketta ja vasta sen
jälkeen tarjotaan kiinteää ruokaa maisteluannoksia.

Kiinteiden ruokien aloitus

Ruokavaliota aletaan laajentaa 1–2 uudella ruoka-aineella viikkoa kohden. Kun ruoka-aineet annetaan yksitellen, havaitaan paremmin mahdollinen sopimattomuus. Lapsen tutustussa uusiin makuihin, on luontaista että hän vierastaa monia uusia makuja, etenkin karvaita ja happamia kuten jotkut kasvikset. Toistuva tutustuminen uusiin ruokiin on tarpeen, jotta lapsi oppii pitämään niistä.

Alusta alkaen on hyvä antaa lapsen harjoitella syömistä itse. Kun lapsi osaa tarrtua ruokailuvälineisiin, annetaan hänelle oma lusikka ja haarukka, vaikka varsinainen syöminen sujuu aikuisten avulla.

Hampaiden puhjetessa ruuan kärkeutta on hyvä liisätä vähitellen ja lähempänä vuoden ikää lapsi siirtyy syömään rakenteeltaan pääosin samaa ruokaa muun perheen kanssa.



Sormiruokailu

Uusia ruoka-aineita tarjotaan 1–2 viikossa. Lapselle kannattaa tarjota keitetyjä, höyrytettyjä tai uunissa kypsennettyjä kasviksia, esimerkiksi porkkanaa, bataattia, parsaa tai kukkakaalia. Kasvikset kannattaa leikata reilun kokoiseksi tikkuksi. Syötävän ruuan tulee olla pehmeää ja koossa pysyvää ruokaa, jonka lapsi pystyy ikeniillään pienentämään. Sormiruokailijalle hyvää harjoitteluna posteltavaa ovat lohkoiksi leikattu kurkku ja kirsikkatomaatit.

Ruokailu on perheen yhteinen tapahtuma. Siitä kannattaa luoda iloinen ja mukava!

Sormiruokailijalle voi tarjota myös viljatuotteita, leivän on syytä olla hieman kuivahtanutta ettei siitä irtoa liian suuria palasia. Puuro kannattaa tarjota riittävän paksuna, jotta siitä on helppo syödä käsin tai lusikoita suuhun.

Mitä pienempi ruokailija, sitä suuremmat ruuan palaset. Lapsi tarrtuu ruokaan koko nyrkkiään, pienemmät ruuanpalaset hukkuvat käteen eikä lapsi saa niistä suullaan otetta.

Tärkeää on huolehtia hyvästä käsihygieniasta. Tällä tavoin vältytään mm. erilaisten bakteerien ja loisten joutumiselta suolistoon, esimerkiksi tästä kihomadot.



Sormiruokailu

Sormiruokailusta puhutaan silloin kun vauva syö itse. Se on lapsen näkökulmasta luonnollinen tapa syödä. Sormiruokailun voi aloittaa kun lapsi on puolen vuoden ikäinen. Tällöin lapsella on riittävät valmiudet, hän istuu itse tai kevyesti tuettuna ja osaa tarttua ja viedä asioita suuhun. Sormiruokailun ansiosta lapsen motoriset taidot kuten silmän ja käden yhteistyö kehittyy. Puoli vuotta iällä lapsella on luontaisesti kakomisrefleksi eli varoituskäsi, joka heikkenee lapsen kasvatessa. Kakomisrefleksin ansiosta lapsi alkaa yskimään ruokaa kauemmas hengitysteistä, tässä vaiheessa ruoka ei ole vielä kovinkaan lähellä hengitysteitä.

Välipaloksi esimerkiksi:
Hedelmät
Maustamattomat riisikakut
Hedelmäsoseet

Kiinteän ruuan nieleminen onnistuu kun lapsi oppii käyttämään kielen, poskien ja leuan lihaksia. Tämän taidon oppiminen kestää viikoista kuukausiin. Mitä enemmän lapsi syö, sitä nopeammin hän oppii syömään.

Sormiruokailun aloittaminen ja harjoittelu kannattaa ajoittaa aamupäivään, jolloin lapsi on virkeimmillään.

Vanhempien on tärkeää huomioida turvallisuus. Syövää lasta ei saa jättää ilman valvontaa. Ruuan palasten tulisi olla lapsen nyrkin kokoisia. Lapsen tulee ruokailla aina pystyasennossa, ei makuulla eikä sutterissä.

Kiinteiden ruokien aloitus

Ikä	Ravinto	
0-4 kk	Äidinmaito tai (sen puuttuessa) äidinmaidonkorvike.	
4-6 kk	LAPSENTAHTINEN TÄYSIMETYS 6 KK*	Ruoka yksijäsenisesti pieninä maisteluannoksina lapsentahtaisen imetyksen jatkuessa. Kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Aikaisinintaan 5 kk:n iästä vilja- valmisteita, kanaa, kalaa, lihaa ja kananmunaa.
6-10 kk		Monipuolisesti sosemaista lisäruokaa ja sormiruokia kaikille, annosta lapsen tarpeen mukaan lisäten ja imeytystä jatkaen. Käytössä kasvikset, marjat, hedelmät, vilja- ja liharyhmän tuotteet.
10-12 kk	OSITTAINEN IMETYS 12 KUUKAUDEN IKÄÄN*	Perheen ateriailta lapselle sopivia yhteisiä ruokia. Vähitellen karkeutuvia ruokia. Tutuillaan maitovalmisteisiin maustamattomilla hapannaitovalmisteilla. Tavallista maitoa käytetään ruoan valmistuksessa. Rasvaton maito sopii juomaksi 1 vuoden iästä alkaen. Siirtyminen vähitellen perheen säännölliseen ateriaritmiin. Käytössä kasvikset, marjat, hedelmät, vilja- ja liharyhmän tuotteet sekä maitovalmisteet. Esimerkki aterioista: 1. Aamiainen: puuro + marja/hedelmäannos 2. Lounas: kasvis/kala/liha-ruoka ja tuoreaste/salaatti 3. Väli pala: esim. marja/hedelmäannos 4. Päivällinen: kasvis/kala/liha-ruoka ja tuoreaste/salaatti 5. Illapala: puuro + marja/hedelmäannos Muina ruokina äidinmaito tai äidinmaidonkorvike.

* Mikäli imetyks ei jatku, tilalla äidinmaidonkorvikkeet vuoden ikään. Syömään oppimisen vaiheet, kehitystavoite ja imeväisen ruokavaliinnat eri ikäkausina. Muokattu lähteestä Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Vältettävät ruoka-aineet

Ruoka-aine/elintarvike	Peruste
Seuraavien ruoka-aineiden ja elintarvikkeiden käyttöä ei suositella tai rajoitetaan imeväiskäisille	
Maksa ja maksaa sisältävät ruuat	Liikaa A-vitamiinia, raskasmetallipitoisuus on korkea.
Yli 1-vuotiaan hirven maksa ja munuaiset	Ei suositella käytettäväksi koko väestölle korkean raskasmetallipitoisuuden vuoksi (Kadmium)
Liha ja kana	Kypsennettävä riittävän hyvin (eheC-bakteeri-infektio, salmonella- ja kampylobakteeri-infektoriski)
Makkara, nakit ja leikkeleet	Sisältää lisäaineena käytettävää nitriittiä (e249, e250), suuret nitriittimäärät voivat haitata hapenkuljetusta pien lapsen elimistössä
Kala	Sisävesi- ja merihauet sekä sisävesien petokalat sisältävät korkean elohopeapitoisuuden. Käyttörajoitukset imeväiskäisille: 1–2 kertaa kuukaudessa isoä, perkaamattomana yli 17 cm piltää siakkaa/ vaihtoehtoisesti itämerestä pyydyttyä merilohta tai taimenta. Sekä 1–2 kertaa kuukaudessa järvestä tai merestä pyydyttyä haukea.
Raat, tyhjiö- ja suoja-kaasupakattut tai itse valmistetut graavisuolatut ja kylmäsavustetut kalatuotteet sekä mädät ja niitä sisältävät ruuat kuten pateet ja sushit	Suosittellaan vain kuumennettuna (sisälämpötila 70 astetta) listeria monocytogenes -bakteeririskin vuoksi.
Suola	Natrium kuormittaa munuaisia.
Runsaasti nitraattia sisältävät kasvikset	Pinaatti, nokkonen, punajuur, erilaiset lehtisalaatit, kiinan-kaali, lehtikaali, kyssäkaali, kurpitsa (ei kuitenkaan kesäkurpitsa), retiisi, varsiselleri, fenkoli, tuoreet yrtit, idut sekä juuresmehut. Methemoglobinemia vaaran vuoksi. Methemoglobinemia on haittavauauvan hapenkuljetukselle elimistössä.
Vaihtaisperunat	Ei suositella kiinteiden ruokien totutteluvaiheessa, Saattaa sisältää korkeita solaniini- ja/ta nitraattipitoisuuksia.
Vihreä, itänyt tai vaurioitunut peruna	Ei suositella käytettäväksi koko väestölle, korkean solaniinipitoisuuden vuoksi (luontainen toksiini eli myrky).

Vältettävät ruoka-aineet

Ruoka-aine/elintarvike	Peruste
Raparperi	Sisältää runsaasti oksaalihappoja, joka sitoo kalsiumia ja saattaa olla haitallista vauuan elimistölle joten sen antamista on hyvä välttää.
Ulkomaiset marjat	Kuumennettava ennen käyttöä 90 asteessa 5 minuutin ajan tai keitettävä 2 minuuttia (Noro-virus- ja Hepatiitti A - virusriski).
Sienet	Jotkut sienet sisältävät luontaisia myrkyjä, joten on vaimistuttava syöntikepuisuudesta ja käsittely sienilajin mukaan. Korvasieniä ei suositella lapsille sillä sienien käsittelystä huolimatta siinä on korvasienimyrkyjämiä
Raakavilja/-siemenpuuroja (liottamalla valmistetut)	Hygieeninen laatu huono
Idut	Salmonella riski
Pähkinät, mantelit ja siemenet	Hometoksiiniavaara ja hengitysteihin joutumisriski
Kaakao	Sisältää tanniinia, joka häiritsee raudan ja sinkin imeytymistä
Tee ja kahvi	Kofeiini
Vehnöorasmehu, maitohappokäytertyt mehut	Tuotteiden hygieeninen laatu voi olla huono
Riisijuomat	Korkea raskasmetallipitoisuus
Bentsoehappo (E210), bentsoaatit (E211, E212, E213) sisältävät elintarvikkeet	Liiallisen bentsoehappojen ja bentsoaatien saannin vuoksi.
Hunaja	Botulismiavaara
Öljykasvien siemenet (esim. pellava-auringonkukansiemenet)	Raskasmetallipitoisuuden vuoksi
(Kassia)kaneli	Korkea kumariniini-pitoisuus
Eräät merilevävalmistet	Toodettu haitallisen korkeita jodipitoisuuksia ja korkeita raskasmetallipitoisuuksia (arseni, kadmium ja lyijy)